

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I類 - [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 ほうれん草のしらす和え キウイフルーツ	ウインナーロール 牛乳	チーズ、削り節、鶏ひき 肉、しらす干し、ソー セージ、牛乳	こめ、さつまいも、パン 粉、砂糖、片栗粉、薄力粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、ほうれん草、キウイフ ルーツ	484	22.1
2	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、ク リームパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	375	9.8
5	火	みかんジュース	お弁当の日	ミニクワッサン 野菜ジュース		クロワッサン	みかん果実飲料、野菜ジュース	290	3.6
6	水	おこめリング	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 焼きビーフン りんご	大学芋 牛乳	豆腐、削り節、めかじき、 豚かたロース、牛乳	こめ、片栗粉、植物油、 砂糖、ビーフン、さつまい も	こまつな、だいこん、もやし、にん じん、にら、たまねぎ、りんご	476	19.1
7	木	牛乳	食パン、きのこスープ 煮込みハンバーグ フレッシュサラダ	ツナカレーおにぎり	牛乳、ベーコン、豚ひき 肉、鶏ひき肉、鶏卵、チー ズ、まぐろ缶	食パン、植物油、パン 粉、砂糖、こめ	ほんしめじ、えのきたけ、生しいた け、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ね ぎ、まいたけ、たまねぎ、レタス、 きゅうり、トマト、にんじん	481	21.2
8	金	スティック チーズ	鶏五目ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりのおかか和え	バナナ ウエハース 牛乳	チーズ、鶏もも、あまの り、まこんぶ、削り節、さ け、かつお節、牛乳	こめ、白滝、植物油、砂 糖、マヨネーズ	にんじん、ごぼう、えのきたけ、さ やいんげん、ほうれん草、たまね ぎ、根深ねぎ、きゅうり、バナナ	422	18.1
9	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	黒糖パン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ、 デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、食パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、野菜ジュース	434	14.6
11	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 ブロッコリー みかん	ミートマカロニ 牛乳	牛乳、油揚げ、削り節、豚 かたロース、豚ひき肉	こめ、砂糖、植物油、マ ヨネーズ、マカロニ	だいこん、にんじん、しょうが、れ んこん、さやいんげん、ブロッコ リー、みかん、たまねぎ、トマト缶	493	19.3
12	火	クラッカー	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツとツナのお浸し	肉まん 牛乳	油揚げ、焼き竹輪、あお のり、まぐろ缶、牛乳	クラッカー、うどん、砂 糖、薄力粉、植物油、中 華まんじゅう	根深ねぎ、キャベツ、にんじん	442	20.0
13	水	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 小松菜ともやしのごま和え バナナ	五平餅	削り節、めかじき	こめ、じゃがいも、片栗 粉、砂糖、植物油、ごま し、バナナ	たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、に んにく、しょうが、こまつな、もや し、バナナ	471	16.7
14	木	スティック チーズ	豚肉の香味焼き丼 春雨入りわかめスープ ブロッコリーサラダ	フルーツゼリー	チーズ、豚かたロース、 かつお節、わかめ	こめ、植物油、春雨、マ ヨネーズ	にんにく、もやし、にんじん、ブ ロッコリー、きゅうり、スイート コーン、みかん缶、もも缶	376	13.2
15	金	牛乳	ご飯、すまし汁 はんぺんのチーズ揚げ 三色サラダ	混ぜごはんおにぎり	牛乳、削り節、まこんぶ、 はんぺん、チーズ、油揚 げ	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油、砂糖	だいこん、だいこん葉、キャベツ、 レタス、きゅうり、にんじん、ス イートコーン、ひじき	445	15.8
16	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、チーズ、 ヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、菓子パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、ト マト缶、野菜ジュース	445	15.8
18	月	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ 中華サラダ	さつまいり味噌蒸しパン 牛乳	牛乳、油揚げ、削り節、鶏 もも	こめ、片栗粉、植物油、 春雨、砂糖、薄力粉、パ ター、さつまいも	かぶ、こまつな、しょうが、にんじ ん、きゅうり、もやし、みかん缶	486	22.3
19	火	おこめリング	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 きゅうりスティック	豆乳プリンタルト きらきらコーン 牛乳	わかめ、削り節、豆腐、豚 かたロース、しばえび、 牛乳	こめ、植物油、砂糖、片 栗粉、タルト	えのきたけ、たまねぎ、はくさい、 にんじん、乾しいたけ、にんにく、 しょうが、チンゲンサイ、きゅうり	484	15.7
20	水	牛乳	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ 粉ふきもち	デザートヨーグルト ウエハース	牛乳、油揚げ、削り節、さ け、デザートヨーグルト	こめ、薄力粉、植物油、 バター、じゃがいも	ほうれん草、根深ねぎ、たまねぎ、 トマト、パセリ	356	17.5
21	木	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き 柿と大根のサラダ	ももゼリー 塩せんべい	チーズ、削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、植物油、 砂糖、マヨネーズ、ゼ リー、塩せんべい	キャベツ、たまねぎ、もやし、だい こん、柿	377	16.7
22	金	クラッカー	ご飯、みそ汁 かじきのバーベキュー風 小松菜の磯和え	ごまラスク 牛乳	油揚げ、削り節、めかじ き、あまのり、牛乳	クラッカー、こめ、片栗 粉、植物油、砂糖、春 雨、食パン、マーガリン、 ごま	はくさい、だいこん、こまつな	502	20.2
25	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ パインサラダ	ふかし芋 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、豚肝 臓	こめ、植物油、砂糖、マ ヨネーズ、さつまいも	ほうれん草、たまねぎ、パイン缶、 レタス、にんじん	449	17.5
26	火	おこめリング	ご飯、のっぺい汁 鶏肉の味噌焼き きゅうりのごま和え キウイフルーツ	フランクフルト 牛乳	豚かたロース、削り節、 鶏もも、ソーセージ、牛 乳	こめ、さといも、板こん にやく、植物油、片栗 粉、砂糖、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、根深 ねぎ、きゅうり、キウイフルーツ	502	24.2
27	水	きらきらコーン	さつまいり、みそ汁 鮭の照焼き 人参の甘煮 みかん	きな粉パン 牛乳	油揚げ、まこんぶ、削り 節、さけ、かつお節、きな 粉、牛乳	こめ、さつまいも、砂糖、 バターロール、植物油	にんじん、ほんしめじ、だいこん、 たまねぎ、みかん	485	23.4
28	木	牛乳	味付ロール、豆乳コンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とりんごのサラダ	こぶおにぎり きゅうりの即席漬け	牛乳、豆乳、鶏もも、こん ぶつくた煮	ロールパン、植物油、 こめ、砂糖	スイートコーン、マーマレード、は くさい、りんご、にんじん、きゅう り	402	19.6
29	金	スティック チーズ	ご飯、根菜汁 豚肉の紅茶煮 小松菜としめじのお浸し	りんご おこめリング 牛乳	チーズ、鶏もも、豆腐、油 揚げ、削り節、豚かた ロース、牛乳	こめ、板こんにやく、植 物油、黒砂糖、砂糖	ごぼう、だいこん、しょうが、にん じんにく、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、こまつな、ほんしめじ、 りんご	470	20.4
30	土	牛乳	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、チーズ、ヨー グルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、コッペパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	406	14.9

※11月13日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。  
 ※11月27日(水)の午後おやつは、第二保育所5歳児のリクエストメニューです。  
 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。  
 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※麦茶は、献立表には記載してありません。

★初めて食べる食材については、アレルギー  
 症状の有無について事前にご家庭で確認を  
 していただくようご協力をお願いします。

【月平均】塩分 1.9g 440 17.6