

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	体の調子をよくなるもの 緑群	I単位 [kcal]	蛋白質 [g]
1	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	スティックパン 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, コッペパン	トマト缶, たまねぎ, にんじん, グ リンピース, 野菜ジュース	444	14.9
3	月	星っこ	ご飯, みそ汁 肉じゃが きゅうりのおかか和え	黒糖蒸パン 牛乳	豆腐, 削り節, 豚かた ロース, かつお節, スキ ムミルク, 牛乳	こめ, 植物油, ジャがい も, 白滝, 砂糖, 薄力 粉, 黒砂糖	だいこん, ほんしめじ, 根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, さやいんげ ん, きゅうり	412	14.9
4	火	牛乳	わかめうどん 野菜かき揚げ ちくわの味噌マヨ和え	こぶおにぎり たくあん	牛乳, わかめ, 焼き竹輪, こんぶつくだ煮	うどん, 砂糖, さつまい も, 薄力粉, 植物油, マ ヨネーズ, こめ	根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, ピーマン, きゅうり, キャベツ, た くあん漬	397	11.5
5	水	おこめリング	ご飯, みそ汁 かじきの味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け キウイフルーツ	きな粉マカロニ 牛乳	削り節, めかじき, 油揚 げ, きな粉, 牛乳	こめ, ジャがいも, マヨ ネーズ, 植物油, 砂糖, マカロニ	たまねぎ, 葉ねぎ, しょうが, 切干 しだいこん, にんじん, キウイフ ルーツ	497	21.7
6	木	スティック チーズ	ご飯, みそ汁 鶏肉の照焼き じゃが芋のごま和え オレンジ	黒糖パン みかんジュース	チーズ, 豆腐, 削り節, 鶏 もも	こめ, 砂糖, ジャがいも, ごま, 食パン	にんじん, もやし, こまつな, オレ ンジ, みかん果実飲料	454	18.4
7	金	バナナ	ご飯, みそ汁 かじきの竜田揚げ ひじきの煮つけ	ツナカレーおにぎり	削り節, めかじき, 油揚 げ, まぐろ缶	こめ, 片栗粉, 植物油, 砂糖	バナナ, だいこん, キャベツ, たま ねぎ, しょうが, ひじき, にんじん, さやいんげん	414	16.7
8	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 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, クリームパン	たまねぎ, にんじん, にんにく, ト マト缶, 野菜ジュース	456	17.1
10	月	星っこ	ご飯, みそ汁 ささみフライ ブロッコリーサラダ	ウインナーロール 牛乳	油揚げ, 削り節, 鶏ささ 身, ソーセージ, 牛乳	こめ, 薄力粉, パン粉, 植 物油, マヨネーズ, 砂 糖	だいこん, ほんしめじ, 根深ねぎ, ブロッコリー, にんじん, きゅう り, スイートコーン	467	21.4
11	火	スティック チーズ	ご飯, 春雨入りわかめスープ マーボー豆腐 きゅうりの変わり漬	バナナ ウエハース 牛乳	チーズ, わかめ, 豆腐, 豚 ひき肉, 牛乳	こめ, 春雨, 植物油, 砂 糖, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, にら, にんにく, しょうが, きゅう り, バナナ	433	17.5
12	水	きらきら コーン	ご飯, みそ汁 鶏肉の蒲焼き 小松菜ともやしのごま酢和え	味噌ポテト	豆腐, 削り節, 鶏もも	こめ, 片栗粉, 植物油, 砂糖, ごま, フライドポ テト	たまねぎ, 葉ねぎ, こまつな, にん じん, もやし	461	16.7
13	木	牛乳	味付ロール, キャベツのスープ ポークビーンズ ブロッコリー	混ぜごはんおにぎり	牛乳, だいず, 豚かた ロース, 油揚げ	ロールパン, ジャがい も, 砂糖, 植物油, マヨ ネーズ, こめ	キャベツ, たまねぎ, 生しいたけ, にんじん, トマト缶, パセリ, ブ ロッコリー, ひじき	393	16.1
14	金	バナナ	ご飯, すまし汁 鮭のトマトソースかけ 青菜ソテー	きな粉パン 牛乳	豆腐, わかめ, 削り節, ま こんぶ, さけ, きな粉, 牛 乳	こめ, 薄力粉, 植物油, バター, パターロール, 砂糖	バナナ, 根深ねぎ, たまねぎ, トマ ト, パセリ, ほうれん草, にんじん, もやし, スイートコーン	435	18.9
15	土	牛乳	肉野菜丼 バナナ	たまごパン 野菜ジュース	牛乳, 豚かたロース	こめ, 植物油, 砂糖, 菓 子パン	キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, もやし, バナナ, 野菜ジュース	466	13.1
17	月	牛乳	ご飯, 凍豆腐のスープ 豚しゃぶの甘辛揚げ ほうれん草ともやしのお浸し	お稲荷さん	牛乳, 凍り豆腐, 豚かた ロース, 豚肝臓, かつお 節, 油揚げ	こめ, 春雨, 植物油, 砂 糖	きくらげ, にんじん, 根深ねぎ, は くさい, ほうれん草, もやし	418	16.9
18	火	スティック チーズ	ご飯, すまし汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 ほうれん草とキャベツ のごま味噌和え	シリアルヨーグルト ウエハース	チーズ, わかめ, 削り節, まこんぶ, 豚かたロ ース, 豆腐, かつお節, ヨ ーグルト, スキムミルク	こめ, 白滝, 植物油, 砂 糖, ごま, コーンフレ ーク	えのきたけ, 葉ねぎ, はくさい, 根 深ねぎ, にんじん, ほうれん草, キャベツ, バナナ, レモン	397	16.5
19	水	おこめリング	ご飯, みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜のしらす和え	チーズドックミニ 牛乳	削り節, はんぺん, チ ーズ, しらす干し, 牛乳	こめ, 薄力粉, パン粉, 植 物油	はくさい, だいこん, 葉ねぎ, こま つな, にんじん, きゅうり	497	19.7
20	木	牛乳	ご飯, みそ汁 豚肉の香味焼き 三色サラダ キウイフルーツ	温州みかんゼリー 塩せんべい	牛乳, 豆腐, 削り節, 豚か たロース, かつお節	こめ, 植物油, ゼリー, 塩せんべい	ほうれん草, たまねぎ, にんにく, もやし, レタス, きゅうり, にんじ ん, スイートコーン, キウイフル ーツ	451	16.7
21	金	バナナ	ご飯, 実だくさん汁 かじきの照焼き じゃが芋とベーコンのカレー炒め オレンジ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン 牛乳	鶏もも, 油揚げ, 削り節, めかじき, ベーコン, 牛 乳	こめ, さといも, 板こ んにやく, 砂糖, ジャがい も, 植物油, タルト	バナナ, だいこん, にんじん, ごぼ う, 根深ねぎ, たまねぎ, オレンジ	510	20.1
22	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳, ハム, チーズ, デ ザートヨーグルト	スパゲッティ, 植物油 脂, 砂糖, クワッサン	トマト缶, たまねぎ, ほんしめじ, ピーマン, 野菜ジュース	583	17.5
24	月	おこめリング	ご飯, みそ汁 焼きメンチカツ レズンサラダ	フランクフルト 牛乳	削り節, 豚ひき肉, ソ ーセージ, 牛乳	こめ, ジャがいも, パ ン粉, 片栗粉, 植物油, 砂 糖	こまつな, キャベツ, たまねぎ, 干 しぶどう, にんじん	526	20.8
25	火	きらきら コーン	ご飯, みそ汁 油淋鶏 トマトときゅうりのサラダ バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	油揚げ, 削り節, 鶏もも, 牛乳	こめ, 片栗粉, 砂糖, 植 物油, 食パン	だいこん, たまねぎ, 根深ねぎ, に んにく, しょうが, トマト, きゅう り, レタス, バナナ, いちごジャム	490	17.8
26	水	牛乳	わかめご飯, コーンスープ ハムカツ ほうれん草の磯和え ゼリー	鮭おにぎり きゅうりスティック	牛乳, 乾燥わかめ, 鶏も も, ハム, あまのり, さけ	こめ, パター, 薄力粉, パ ン粉, 植物油	たまねぎ, スイートコーン, にんじ ん, パセリ, ほうれん草, きゅうり	499	20.8
27	木	スティック チーズ	ご飯, みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ キウイフルーツ	アイスクリーム ウエハース	チーズ, わかめ, 削り節, 鶏もも, アイスクリーム	こめ, 植物油, ジャがい も, マヨネーズ	えのきたけ, だいこん, マーマレ ード, きゅうり, にんじん, スイ ートコーン, キウイフルーツ	462	17.7
28	金	バナナ	ご飯, すまし汁 白身魚の変わり焼き 小松菜ともやしのごま和え	フルーツヨーグルト	削り節, まこんぶ, すけ とうだら, チーズ, ヨ ーグルト	こめ, マヨネーズ, パ ン粉, パター, 植物油, ご ま, 砂糖	バナナ, だいこん, だいこん葉, キャベツ, こまつな, もやし, にん じん, もも缶, みかん缶, パイン缶	341	14.5
29	土	牛乳	焼きそば バナナ	クリームパン 野菜ジュース	牛乳, 豚かたロース, あ おのり	中華めん, 植物油, ク リームパン	たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, バナナ, 野菜ジュース	377	10.0

※6月12日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。
 ※6月26日(水)は、第三保育所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 1.7g 451 17.1