

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値 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	木	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き キャベツときゅうりのごま和え すいか	きな粉マカロニ 牛乳	チーズ、油揚げ、削り節、 鶏もも、きな粉、牛乳	こめ、砂糖、ごま、マカロ ニ	こまつな、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、すいか	457	20.9		
2	金	牛乳	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ほうれん草ともやしのお浸し	ツナカレーおにぎり	牛乳、わかめ、削り節、す けとうだら、チーズ、か つお節、まぐろ缶	こめ、マヨネーズ、パン 粉、バター、植物油、砂 糖	えのきたけ、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、もやし	432	19.6		
3	土	牛乳	ためきうどん デザートヨーグルト	黒糖パン 野菜ジュース	牛乳、わかめ、デザート ヨーグルト	うどん、砂糖、薄力粉、食 パン	根深ねぎ、野菜ジュース	432	13.8		
5	月	おこめリング	ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮付け	シリアルヨーグルト	削り節、まこんぶ、鶏も も、油揚げ、ヨーグルト、 スキムミルク	こめ、砂糖、植物油、 コーンフレーク	だいこん、だいこん葉、キャベツ、 切干しだいこん、にんじん、葉ね ぎ、バナナ、レモン	389	18.1		
6	火	牛乳	わかめうどん 野菜かき揚げ きゅうりのおかか和え	こぶおにぎり たくあん	牛乳、わかめ、削り節、か つお節、こんぶつくだ煮	うどん、砂糖、さつまい も、薄力粉、植物油、こ め	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、たくあん漬	372	10.4		
7	水	星っこ	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 干草あえ	梨 きらきらコーン	削り節、めかじき、油揚 げ、かつお節	こめ、砂糖	はくさい、だいこん、葉ねぎ、ほう れん草、にんじん、梨	292	14.7		
8	木	スティック チーズ	ドライカレー、豆腐スープ フルーツサラダ 福神漬	いちごジャムサンド 牛乳	チーズ、豚ひき肉、豆腐、 ハム、牛乳	こめ、植物油、砂糖、マ ヨネーズ、食パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、葉ねぎ、しょうが、パイン缶、み かん缶、バナナ、レモン、きゅうり、 干しぶどう、福神漬、いちごジャム	458	16.1		
9	金	牛乳	ビビンバ丼、すまし汁 ブロッコリー	茶めしおにぎり きゅうりの変わり漬	牛乳、鶏ひき肉、削り節、 まこんぶ	植物油、砂糖、こめ、焼 きふ、マヨネーズ	にんにく、しょうが、ほうれん草、 もやし、きゅうり、にんじん、根深 ねぎ、えのきたけ、ブロッコリー	420	15.0		
10	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		
13	火	おこめリング	肉野菜丼、みそ汁 きゅうりスティック	塩せんべい ももゼリー	豚かたロース、豆腐、油 揚げ、削り節	こめ、植物油、砂糖、塩 せんべい、ゼリー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり	378	11.9		
14	水	牛乳	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 トマトときゅうりのサラダ	フレンスクレープ 星っこ 牛乳	牛乳、豚かたロース、か つお節、削り節	こめ、植物油、砂糖、 ワッフル	にんにく、にんじん、たまねぎ、ト マト、きゅうり、レタス	531	19.1		
15	木	スティック チーズ	マーボー丼、わかめスープ 南瓜の甘煮	米粉マフィン 牛乳	チーズ、豆腐、豚ひき肉、 わかめ、かつお節、牛乳	こめ、植物油、砂糖、片 栗粉、スポンジケーキ	たまねぎ、乾しいたけ、にら、にん じく、しょうが、だいこん、根深ね ぎ、かぼちゃ	490	19.6		
16	金	きらきらコーン	カレー丼 人参の甘煮 福神漬	チーズドックミニ 牛乳	豚かたロース、かつお 節、牛乳	こめ、じゃがいも、植物 油脂、片栗粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、福神漬	477	14.5		
17	土	牛乳	ツナスパゲッティ ぶどうゼリー	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、ゼリー、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	408	11.1		
19	月	星っこ	すきやき丼風、みそ汁 きゅうりスティック	デザートヨーグルト ウエハース	豚かたロース、豆腐、わ かめ、削り節、デザート ヨーグルト	こめ、白滝、植物油、砂 糖	はくさい、根深ねぎ、キャベツ、だ いこん、きゅうり	317	12.5		
20	火	牛乳	チキンライス 春雨入りわかめスープ キャベツとツナのお浸し	バームクーヘン 牛乳	牛乳、鶏もも、わかめ、ま ぐろ缶	こめ、植物油、春雨	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、キャベツ	414	15.8		
21	水	おこめリング	ご飯、みそ汁 ささみフライ ブロッコリーサラダ	アイスクリーム ウエハース	削り節、鶏ささ身、アイ スクリーム	こめ、じゃがいも、薄力 粉、パン粉、植物油、マ ヨネーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、きゅうり、スイートコーン	517	19.4		
22	木	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 八宝菜 きゅうりの変わり漬	梨 きらきらコーン	チーズ、わかめ、油揚げ、 削り節、豚かたロース、 なると	こめ、植物油、片栗粉、 砂糖	だいこん、はくさい、にんじん、た まねぎ、生しいたけ、きゅうり、梨	294	11.3		
23	金	牛乳	ご飯、キャベツのスープ 鮭のトマトソースかけ グリーンサラダ	ころころドーナツ 牛乳	牛乳、さけ、鶏卵	こめ、薄力粉、植物油、 バター、砂糖、粉糖	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、 トマト、パセリ、レタス、きゅうり、 スイートコーン	442	19.0		
24	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	たまごパン 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、菓子パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	492	15.6		
26	月	星っこ	ご飯、みそ汁 肉じゃが ほうれん草の磯和え	おから入りスコーン のむヨーグルト	豆腐、削り節、豚かた ロース、あまのり、おか ら、牛乳、乳酸菌飲料	こめ、植物油、じゃが いも、白滝、砂糖、薄力 粉、バター	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん、ほうれん草	442	16.9		
27	火	おこめリング	ご飯、みそ汁 油淋鶏 じゃが芋のごま和え	茹でとうもろこし 温州みかんゼリー	油揚げ、削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、砂糖、植物 油脂、じゃがいも、ごま、 ゼリー	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、 にんにく、しょうが、こまつな、ス イートコーン	405	13.4		
28	水	牛乳	食パン、豆乳コーンスープ 照焼きハンバーグ パインサラダ ゼリー	わかめおにぎり たたききゅうり	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、乾燥わかめ	食パン、パン粉、植物油 脂、砂糖、片栗粉、マヨ ネーズ、こめ	スイートコーン、たまねぎ、パイン 缶、レタス、にんじん、きゅうり	517	21.5		
29	木	バナナ	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ ナムル	きな粉ラスク 牛乳	削り節、豚肝臓、きな粉、 牛乳	こめ、植物油、砂糖、食 パン、マーガリン	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ほ うれん草、もやし、きゅうり、にん じん	505	17.9		
30	金	きらきらコーン	ご飯、すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き キャベツと人参のお浸し	梨 塩せんべい	削り節、まこんぶ、豆腐、 わかめ、めかじき、かつ お節	こめ、マヨネーズ、植物 油脂、塩せんべい	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、キャ ベツ、にんじん、梨	330	14.1		
31	土	牛乳	焼きうどん バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、豚かたロース、あ おのり、削り節	うどん、植物油、クロ ワッサン	キャベツ、にんじん、ピーマン、バ ナナ、野菜ジュース	510	13.2		
<p>※8月7日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※8月28日(水)は、第五保育所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。</p>								<p>★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。</p>	<p>【月平均】塩分 1.7g</p>	430	15.9