

日	曜日	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	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	ご飯、みそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し	バナナ きらきらコーン のむヨーグルト	削り節、豚かたロース、かつお節、乳酸菌飲料	こめ、植物油脂、じゃがいも、白滝、砂糖	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、もやし、バナナ	468	17.4		
2	火	ご飯、すまし汁 マーボー豆腐 ブロッコリーのナムル みかん	大学芋 牛乳	わかめ、削り節、まこんぶ、豆腐、豚ひき肉、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、さつまいも	えのきたけ、葉ねぎ、たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんにく、しょうが、ブロッコリー、にんじん、みかん	606	24.3		
3	水	 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ バナナ	五平餅	豆腐、削り節、さけ、油揚げ	こめ、砂糖、もち米、ごま	ほうれん草、たまねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん、バナナ	525	25.3		
4	木	ご飯、さつまい 鶏肉の味噌焼き キャベツと人参のお浸し キウイフルーツ	あんかけうどん	豚かたロース、削り節、鶏もも、かつお節、なると	こめ、さつまいも、白滝、砂糖、植物油脂、うどん、片栗粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、キウイフルーツ、根深ねぎ	505	26.5		
5	金	ドライカレー、オニオンスープ パインサラダ 福神漬	米粉マフィン いわしおかき 牛乳	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、マヨネーズ、スポンジケーキ、塩せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パイン缶、レタス、福神漬	660	18.2		
6	土	ツナスバゲッティ デザートヨーグルト	野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、デザートヨーグルト	スバゲッティ、植物油脂、砂糖	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、野菜ジュース	378	11.7		
8	月	ご飯、みそ汁 筑前煮 ブロッコリー みかん	きな粉マカロニ 牛乳	油揚げ、削り節、鶏もも、かつお節、きな粉、牛乳	こめ、板こんにやく、さといも、植物油脂、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、れんこん、乾しいたけ、グリーンピース、ブロッコリー、みかん	583	22.5		
9	火	ツナご飯、みそ汁 豆腐のまさご揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え	 フルーツポンチ	まぐろ缶、わかめ、削り節、豆腐、むきえび、鶏ひき肉、しらす干し	こめ、片栗粉、植物油脂、ごま、砂糖	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ほんしめじ、こまつな、もやし、もも缶、みかん缶、パイン缶	490	18.1		
10	水	お弁当の日 	黒糖ロール 野菜ジュース		食パン	野菜ジュース	238	4.3		
11	木	食パン、クラムチャウダー 鶏肉の洋風焼き ドレッシングサラダ りんご	お稲荷さん	ベーコン、スキムミルク、あさり缶、鶏もも、油揚げ	食パン、じゃがいも、植物油脂、バター、薄力粉、砂糖、こめ	にんじん、たまねぎ、パセリ、レモン、レタス、きゅうり、スイートコーン、りんご	509	27.9		
12	金	ご飯、みそ汁 かじきの竜田揚げ さつまいものごま和え	田舎まんじゅう	豆腐、削り節、めかじき、あずきあん	こめ、片栗粉、植物油脂、さつまいも、ごま、砂糖、薄力粉	こまつな、もやし、しょうが、さやいんげん、にんじん	600	22.4		
13	土	たぬきうどん バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、クワッサン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	449	8.7		
15	月	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 キャベツとツナのお浸し	味噌ポテト	削り節、豚かたロース、豆腐、まぐろ缶	こめ、白滝、植物油脂、砂糖、フライドポテト	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、はくさい、根深ねぎ、にんじん、キャベツ	649	18.6		
16	火	味噌煮込みうどん ナムル バナナ	こぶおにぎり きゅうりの即席漬	まこんぶ、削り節、鶏もも、なると、こんぶつくだ煮	うどん、砂糖、植物油脂、こめ	にんじん、えのきたけ、こまつな、ほうれん草、もやし、きゅうり、バナナ	475	16.7		
17	水	ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ 鉄骨サラダ	きな粉ラスク 牛乳	わかめ、削り節、めかじき、しらす干し、きな粉、牛乳	こめ、じゃがいも、片栗粉、植物油脂、マヨネーズ、食パン、マーガリン、砂糖	たまねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶	719	28.9		
18	木	ご飯、みそ汁 里芋と鶏肉の炒り煮 きゅうりのごま和え	デザートヨーグルト ウエハース	油揚げ、削り節、鶏もも、デザートヨーグルト	こめ、さといも、植物油脂、砂糖、ごま	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、きゅうり	420	16.2		
19	金	茶めし おでん風煮物 中華サラダ みかん	豆乳プリンタルト きらきらコーン	がんもどき、ソーセージ、焼き竹輪、豚もも、まこんぶ、かつお節、ハム	こめ、板こんにやく、砂糖、春雨、植物油脂、タルト	だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、みかん	604	18.4		
20	土	ミートソースバゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、ヨーグルト	スバゲッティ、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	477	17.5		
22	月	ご飯、みそ汁 豚しゃぶの甘辛揚げ 南瓜の甘煮	ももゼリー 塩せんべい	削り節、豚肝臓、かつお節	こめ、植物油脂、砂糖、ゼリー、塩せんべい	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	491	17.5		
23	火	味付ロール、キャベツのスープ 豆腐ハンバーグ スバゲッティサラダ みかん	わかめおにぎり たくあん	豚ひき肉、豆腐、ハム、乾燥わかめ	ロールパン、パン粉、植物油脂、スバゲッティ、マヨネーズ、こめ	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、にんじん、きゅうり、みかん、たくあん漬	638	23.7		
24	水	チキンカレーライス 三色サラダ 福神漬	フルーツヨーグルト	鶏もも、スキムミルク、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油脂、薄力粉	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、スイートコーン、福神漬、もも缶、みかん缶、パイン缶	482	13.6		
25	木	 キャロットライス、きのこスープ ささみフライ グリーンサラダ みかん 行事食：クリスマス	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、鶏ささ身、牛乳	こめ、バター、植物油脂、薄力粉、パン粉、砂糖、メープルシロップ	にんじん、ジュース、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、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、レタス、きゅうり、スイートコーン、みかん	666	28.6		
26	金	肉野菜丼、みそ汁 じゃが芋のごま和え	塩せんべい スティックチーズ 野菜ジュース	豚かたロース、わかめ、削り節、チーズ	こめ、植物油脂、砂糖、じゃがいも、ごま、塩せんべい	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、もやし、だいこん、こまつな、野菜ジュース	546	18.8		
27	土	ツナスバゲッティ バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ	スバゲッティ、植物油脂、砂糖、食パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、バナナ、野菜ジュース	539	14.4		
※12月3日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※12月9日(火)の午後おやつは、第六保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※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 2.3g	530	19.2