

| 日                                                                                                                                                                                                                          | 曜日 | 昼食                                             | 午後おやつ                        | 血や肉をつくるもの<br>赤群                              | 力や体温となるもの<br>黄群                                  | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                                                    | 1人あたり<br>[kcal]                                                                                               | 蛋白質<br>[g]          |     |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|------|
| 1                                                                                                                                                                                                                          | 土  | ツナスパゲッティ<br>デザートヨーグルト                          | スティックパン<br>野菜ジュース            | まぐろ缶, チーズ, デザート<br>ヨーグルト                     | スパゲッティ, 植物油脂,<br>砂糖, コッペパン                       | トマト缶, たまねぎ, にんじん,<br>グリーンピース, 野菜ジュース                                                 | 411                                                                                                           | 12.7                |     |      |
| 3                                                                                                                                                                                                                          | 月  | ご飯, みそ汁<br>鶏肉の照焼き<br>大豆入りひじきの炒め煮 りんご           | きな粉マカロニ<br>牛乳                | 削り節, 鶏もも, 油揚げ,<br>だいず水煮缶, かつお節,<br>きな粉, 牛乳   | こめ, さつまいも, 砂糖,<br>板こんにゃく, 植物油脂,<br>マカロニ          | キャベツ, にんじん, ひじき, りんご                                                                 | 617                                                                                                           | 27.7                |     |      |
| 4                                                                                                                                                                                                                          | 火  | わかめうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>小松菜ともやしのごま和え             | お稲荷さん                        | わかめ, 焼き竹輪, あおのり,<br>油揚げ                      | うどん, 砂糖, 薄力粉, 植<br>物油脂, ごま, こめ                   | 根深ねぎ, こまつな, もやし, にん<br>じん                                                            | 449                                                                                                           | 18.7                |     |      |
| 5                                                                                                                                                                                                                          | 水  | ご飯, コールスロースープ<br>豆腐ハンバーグ<br>スパゲッティとコーンのソテー パナナ | いちごジャムサンド<br>牛乳              | 豚ひき肉, 豆腐, 牛乳                                 | こめ, パン粉, 植物油脂,<br>スパゲッティ, 食パン                    | キャベツ, 赤ピーマン, たまねぎ,<br>スイートコーン, にんじん, パナ<br>ナ, いちごジャム                                 | 668                                                                                                           | 25.0                |     |      |
| 6                                                                                                                                                                                                                          | 木  | お弁当の日                                          | ミニクロワッサン<br>野菜ジュース           |                                              | クロワッサン                                           | 野菜ジュース                                                                               | 237                                                                                                           | 3.0                 |     |      |
| 7                                                                                                                                                                                                                          | 金  | チキンカレーライス<br>パインサラダ<br>福神漬け                    | りんご<br>クラッカー<br>のむヨーグルト      | 鶏もも, スキムミルク, 乳<br>酸菌飲料                       | こめ, じゃがいも, 植物油<br>脂, 薄力粉, マヨネーズ,<br>クラッカー        | にんじん, たまねぎ, パイン缶, レ<br>タス, 福神漬, りんご                                                  | 540                                                                                                           | 16.8                |     |      |
| 8                                                                                                                                                                                                                          | 土  | 焼きそば<br>バナナ                                    | ミニクリームパン<br>野菜ジュース           | 豚かたロース, あおのり                                 | 中華めん, 植物油脂, ク<br>リームパン                           | たまねぎ, にんじん, ピーマン,<br>キャベツ, パナナ, 野菜ジュース                                               | 487                                                                                                           | 13.2                |     |      |
| 10                                                                                                                                                                                                                         | 月  | ご飯, みそ汁<br>豚肉の紅茶煮<br>もやしとキャベツのごま和え パナナ         | アメリカンドッグ<br>牛乳               | わかめ, 削り節, 豚かた<br>ロース, ソーセージ, 牛乳              | こめ, 植物油脂, 黒砂糖,<br>ごま, 砂糖, 薄力粉                    | えのきたけ, だいこん, しょうが,<br>にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>グリーンピース, もやし, キャベツ, パ<br>ナナ               | 707                                                                                                           | 28.8                |     |      |
| 12                                                                                                                                                                                                                         | 水  | ご飯, みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>切干大根の煮付け オレンジ              | ふかし芋                         | 油揚げ, 削り節, さけ                                 | こめ, 植物油脂, 砂糖, さ<br>つまいも                          | ほうれん草, たまねぎ, 切干しだい<br>こん, にんじん, 葉ねぎ, オレンジ                                            | 493                                                                                                           | 23.8                |     |      |
| 13                                                                                                                                                                                                                         | 木  | 食パン, きのこスープ<br>鶏肉のトマトソース<br>粉ふきいも              | わかめおにぎり<br>きゅうりの変わり漬け        | ベーコン, 鶏もも, 乾燥わ<br>かめ                         | 食パン, 植物油脂, 片栗<br>粉, バター, じゃがいも,<br>こめ, 砂糖        | ほんしめじ, えのきたけ, 生しいた<br>け, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 葉ね<br>ぎ, まいたけ, たまねぎ, トマト, に<br>んにく, パセリ, きゅうり | 537                                                                                                           | 21.3                |     |      |
| 14                                                                                                                                                                                                                         | 金  | ご飯, みそ汁<br>里芋と鶏肉の炒り煮<br>ナムル                    | プレーンヨーグルト<br>りんご             | 豆腐, わかめ, 削り節, 鶏<br>もも, ヨーグルト                 | こめ, さといも, 植物油<br>脂, 砂糖                           | なめこ, にんじん, 生しいたけ, ほ<br>うれん草, もやし, きゅうり, りん<br>ご                                      | 441                                                                                                           | 18.2                |     |      |
| 15                                                                                                                                                                                                                         | 土  | スパゲッティナポリタン<br>デザートヨーグルト                       | 黒糖パン<br>野菜ジュース               | ハム, チーズ, デザート<br>ヨーグルト                       | スパゲッティ, 植物油脂,<br>砂糖, 食パン                         | トマト缶, たまねぎ, ほんしめじ,<br>ピーマン, 野菜ジュース                                                   | 460                                                                                                           | 15.3                |     |      |
| 17                                                                                                                                                                                                                         | 月  | ご飯, みそ汁<br>豚レバーの甘辛揚げ<br>ごま酢あえ                  | バナナ<br>きらきらコーン<br>のむヨーグルト    | 削り節, 豚肝臓, 乳酸菌飲<br>料                          | こめ, 植物油脂, 砂糖, ご<br>ま                             | キャベツ, にんじん, だいこん,<br>きゅうり, パナナ                                                       | 500                                                                                                           | 20.6                |     |      |
| 18                                                                                                                                                                                                                         | 火  | ご飯, すまし汁<br>マーボー大根<br>ほうれん草と人参のお浸し オレンジ        | たぬきうどん                       | 削り節, まこんぶ, 豆腐,<br>わかめ, 豚ひき肉                  | こめ, 植物油脂, 砂糖, 片<br>栗粉, うどん, 薄力粉                  | たまねぎ, だいこん, にんじん, に<br>んにく, しょうが, 葉ねぎ, ほうれ<br>ん草, オレンジ, 根深ねぎ                         | 523                                                                                                           | 17.8                |     |      |
| 19                                                                                                                                                                                                                         | 水  | ご飯, みそ汁<br>白身魚の変わり焼き<br>キャベツとソーセージのカレー炒め りんご   | ぶどうゼリー<br>塩せんべい              | 油揚げ, 削り節, すけとう<br>だら, チーズ, ソーセージ             | こめ, マヨネーズ, パン<br>粉, バター, 植物油脂, ゼ<br>リー, 塩せんべい    | だいこん, にんじん, キャベツ, り<br>んご                                                            | 535                                                                                                           | 21.1                |     |      |
| 20                                                                                                                                                                                                                         | 木  | ご飯, みそ汁<br>ハムカツ<br>鉄骨サラダ                       | さつまいもと栗のタルト<br>きらきらコーン<br>牛乳 | 豆腐, 削り節, ハム, しら<br>す干し, 牛乳                   | こめ, 薄力粉, パン粉, 植<br>物油脂, マヨネーズ, タル<br>ト           | ほうれん草, たまねぎ, ひじき, だ<br>いこん, きゅうり, みかん缶                                               | 658                                                                                                           | 25.7                |     |      |
| 21                                                                                                                                                                                                                         | 金  | ご飯, のっぺい汁<br>かじきの味噌マヨ焼き<br>きゅうりスティック オレンジ      | デザートヨーグルト<br>ウエハース           | 豚かたロース, 削り節, め<br>かじき, デザートヨーグ<br>ルト         | こめ, さといも, 板こんに<br>ゃく, 植物油脂, 片栗<br>粉, マヨネーズ       | だいこん, にんじん, ごぼう, 根深<br>ねぎ, 葉ねぎ, しょうが, きゅうり,<br>オレンジ                                  | 487                                                                                                           | 21.6                |     |      |
| 22                                                                                                                                                                                                                         | 土  | ミートソーススパゲッティ<br>プレーンヨーグルト                      | たまごパン<br>野菜ジュース              | 豚ひき肉, チーズ, ヨーグ<br>ルト                         | スパゲッティ, 植物油脂,<br>菓子パン                            | たまねぎ, にんじん, にんにく, ト<br>マト缶, 野菜ジュース                                                   | 541                                                                                                           | 17.4                |     |      |
| 25                                                                                                                                                                                                                         | 火  | 茶めし, みそ汁<br>豆腐のまさご揚げ<br>中華サラダ                  | おから入りスコーン<br>牛乳              | 削り節, 豆腐, むきえび,<br>鶏ひき肉, ちりめんじゃ<br>こ, おから, 牛乳 | こめ, じゃがいも, 片栗<br>粉, 植物油脂, 春雨, 砂糖,<br>薄力粉, バター    | こまつな, にんじん, きゅうり, も<br>やし, みかん缶                                                      | 634                                                                                                           | 23.8                |     |      |
| 26                                                                                                                                                                                                                         | 水  | 味付ロール, オニオンスープ<br>かぼちゃのグラタン<br>ドレッシングサラダ       | こぶおにぎり<br>たくあん               | ベーコン, しばえび, 牛<br>乳, チーズ, こんぶつくだ<br>煮         | ロールパン, 植物油脂, バ<br>ター, 薄力粉, パン粉, 砂<br>糖, こめ       | たまねぎ, にんじん, マッシュル<br>ーム, かぼちゃ, パセリ, レタス, きゅ<br>うり, スイートコーン, たくあん漬                    | 562                                                                                                           | 17.3                |     |      |
| 27                                                                                                                                                                                                                         | 木  | ご飯, みそ汁<br>焼きメンチカツ<br>ブロッコリーサラダ                | ホットケーキ<br>牛乳                 | わかめ, 削り節, 豚ひき<br>肉, 牛乳                       | こめ, パン粉, 片栗粉, 植<br>物油脂, マヨネーズ, 薄力<br>粉, メープルシロップ | だいこん, 根深ねぎ, キャベツ, た<br>まねぎ, ブロッコリー, にんじん,<br>きゅうり, スイートコーン                           | 624                                                                                                           | 23.7                |     |      |
| 28                                                                                                                                                                                                                         | 金  | ご飯, みそ汁<br>豚肉の香味焼き<br>小松菜としめじのお浸し いちご          | きな粉パン<br>牛乳                  | 豆腐, 削り節, 豚かたロ<br>ース, かつお節, きな粉, 牛<br>乳       | こめ, 植物油脂, 砂糖, バ<br>ターロール                         | はくさい, たまねぎ, にんにく, も<br>やし, こまつな, にんじん, ほんし<br>めじ, いちご                                | 669                                                                                                           | 29.1                |     |      |
| <p>※2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。<br/>                 ※2月18日(火)の午後おやつは、第五保育所5歳児のリクエスト<br/>                 メニューです。<br/>                 ※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。<br/>                 ※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<br/>                 症状の有無について事前にご家庭で確認を<br/>                 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 2.4g</p> | 535 | 20.1 |