

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	I補料 [kcal]	蛋白質 [g]		
2	月	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 きゅうりスティック	きな粉マカロニ 牛乳	わかめ、削り節、豆腐、豚かた たろース、しばえび、きな 粉、牛乳	こめ、植物油、砂糖、片栗 粉、マカロニ	たまねぎ、だいこん、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	525	23.4		
3	火	味付ロール、青菜のスープ 鶏肉の洋風焼き フレッシュサラダ キウイフルーツ	ツナカレーおにぎり	鶏もも、チーズ、まぐろ缶	ロールパン、じゃがいも、砂 糖、植物油、こめ	ほうれん草、たまねぎ、レモン、レタス、 きゅうり、トマト、黄ピーマン、キウイ フルーツ、にんじん	524	26.6		
4	水	ご飯、豚汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け バナナ	ステーキカット ポテトフライ 牛乳	豚かたろース、削り節、さ け、油揚げ、牛乳	こめ、植物油、砂糖、フラ イドポテト	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、 切干しいたけ、にんにく、葉ねぎ、バナナ	767	31.7		
5	木	ご飯、みそ汁 油淋鶏 小松菜ともやしのごま和え オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	油揚げ、削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、砂糖、植物油 脂、ごま、食パン	キャベツ、にんじん、根深ねぎ、にんに く、しょうが、こまつな、もやし、オレンジ、 野菜ジュース	659	21.3		
6	金	ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ ブロッコリーサラダ	ウイナーロール のむヨーグルト	豆腐、わかめ、削り節、めか じき、ソーセージ、乳酸菌飲 料	こめ、片栗粉、植物油、マ ヨネーズ、薄力粉、砂糖	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	632	27.7		
7	土	ミートソースパグッティ デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、ク ワッサン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト 缶、野菜ジュース	541	16.8		
9	月	茶めし、みそ汁 ハムカツ 中華サラダ	黒糖蒸パン 牛乳	豆腐、削り節、ハム、スキム ミルク、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物 油脂、春雨、砂糖、黒砂糖	こまつな、だいこん、にんじん、きゅう り、もやし、みかん缶	672	27.9		
10	火	ご飯、肉ワンタンスープ マーボー豆腐 人参の甘煮	たぬきうどん	豆腐、豚ひき肉、かつお節、 わかめ	こめ、植物油、砂糖、片栗 粉、うどん、薄力粉	チンゲンサイ、生しいたけ、たまねぎ、 乾しいたけ、にんにく、しょうが、 にんじん、根深ねぎ	521	20.6		
11	水	 ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き ブロッコリーのナムル オレンジ	わかめおにぎり たくあん	削り節、鶏もも、乾燥わかめ	こめ、片栗粉、植物油、砂 糖	はくさい、だいこん、葉ねぎ、ブロッ コリー、にんじん、オレンジ、たくあん漬	506	23.9		
12	木	ご飯、みそ汁 キャベツと豚肉の炒め煮 きゅうりの即席漬	ごまラスク 牛乳	豆腐、削り節、豚かたろ ース、牛乳	こめ、片栗粉、植物油、砂 糖、食パン、マーガリン、ご ま	もやし、根深ねぎ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きくらげ、しょうが、にんに く、きゅうり	626	22.4		
13	金	ご飯、すまし汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜と人参のお浸し	ふかし芋 牛乳	わかめ、削り節、まこんぶ、 はんぺん、チーズ、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物 油脂、砂糖、さつまいも	えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にん じん	554	21.6		
14	土	ツナスパグッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、ヨーグル ト	スパゲッティ、植物油、砂 糖、菓子パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリン ピース、野菜ジュース	544	15.2		
16	月	ご飯、みそ汁 ブルコギ ブロッコリー	バナナ きらきらコーン 牛乳	油揚げ、削り節、豚かたろ ース、牛乳	こめ、砂糖、植物油、春雨、 マヨネーズ	はくさい、だいこん、にんにく、たまね ぎ、にんじん、根深ねぎ、にら、ブロッ コリー、バナナ	519	20.0		
17	火	わかめうどん 鶏肉の磯辺揚げ ナムル	しらすしょうゆおにぎり きゅうりのおかか和え	わかめ、鶏もも、あおのり、 しらす干し、かつお節、削り 節	うどん、砂糖、薄力粉、植物 油脂、こめ	根深ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅう り、にんじん、葉ねぎ	471	24.3		
18	水	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 焼きビーフン キウイフルーツ	いちごジャムサンド 牛乳	削り節、めかじき、豚かた ろース、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油 脂、ピーマン、食パン	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、にん にく、しょうが、もやし、にんじん、に ら、たまねぎ、キウイフルーツ、いちご ジャム	635	29.3		
19	木	ご飯、凍豆腐のスープ 鶏肉のトマトソース 粉ふきいも	デザートヨーグルト いわしおかき	凍り豆腐、豚かたろース、鶏 もも、デザートヨーグルト	こめ、春雨、植物油、片栗 粉、バター、じゃがいも、塩 せんべい	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はくさ い、たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ	514	20.7		
20	金	ご飯、実だくさん汁 鮭の照焼き きゅうりのごま和え オレンジ	もものタルト きらきらコーン	鶏もも、油揚げ、削り節、さ け	こめ、さといも、板こんにゃ く、植物油、砂糖、ごま、タ ルト	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、 きゅうり、オレンジ	488	23.5		
21	土	スパグッティナポリタン プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	ハム、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、砂 糖、クリームパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピー マン、野菜ジュース	483	16.4		
23	月	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 小松菜のじゃこ和え バナナ	温州みかんゼリー 塩せんべい	油揚げ、削り節、鶏もも、ち りめんじゃこ	こめ、砂糖、植物油、ゼ リー、塩せんべい	キャベツ、たまねぎ、しょうが、こまつ な、バナナ	501	28.8		
24	火	ご飯、みそ汁 肉じゃが 三色野菜のごま和え	焼きうどん	豆腐、削り節、豚かたろ ース、あおのり	こめ、植物油、じゃがい も、白滝、砂糖、ごま、うどん	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、きゅうり、キャ ベツ、ピーマン	503	18.0		
25	水	 わかめご飯、春雨入りわかめスープ 鶏のから揚げ ほうれん草の磯和え ゼリー	バナナ のむヨーグルト	乾燥わかめ、わかめ、鶏も も、あまのり、乳酸菌飲料	こめ、春雨、片栗粉、植物油 脂	にんじん、にんにく、しょうが、ほうれ ん草、バナナ	497	23.4		
26	木	味付ロール、きのこスープ 煮込みハンバーグ レーズンサラダ オレンジ	こぶおにぎり きゅうりの変わり漬	ベーコン、豚ひき肉、鶏ひき 肉、こんぶつくだ煮	ロールパン、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、キャベツ、干しぶどう、 にんじん、オレンジ、きゅうり	657	25.3		
27	金	ご飯、みそ汁 かじきのバーベキュー風 鉄骨サラダ	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	豆腐、油揚げ、削り節、めか じき、しらす干し、チーズ、 牛乳	こめ、片栗粉、植物油、砂 糖、春雨、マヨネーズ、フラ イドポテト	こまつな、ひじき、だいこん、きゅうり、 みかん缶	725	29.8		
28	土	きつねうどん バナナ	スティックパン 野菜ジュース	油揚げ	うどん、砂糖、コッペパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	322	8.1		
30	月	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ トマトときゅうりのサラダ	アイスクリーム ウエハース	わかめ、削り節、豚肝臓、ア イスクリーム	こめ、植物油、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、 レタス	556	18.1		
<p>※6月11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25日(水)の昼食は、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。</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 2.5g</p>	558	22.6