

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栄養 [kcal]	蛋白質 [g]		
5	月	カレー丼 人参の甘煮 福神漬	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、かつお節、 チーズ	こめ、じゃがいも、植物油 脂、片栗粉、砂糖、塩せんべ い	にんじん、たまねぎ、福神漬、野菜ジュ ース	521	13.6		
6	火	チキンライス、春雨入りわかめスープ ツナと大根のサラダ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン	鶏もも、わかめ、まぐろ缶	こめ、植物油脂、春雨、マヨ ネーズ、タルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だい ごん	494	12.1		
7	水	 豚肉の香味焼き丼、七草風スープ きゅうりのおかか和え バナナ 行事食：人日の節句（七草の節句）	温州みかんゼリー おこめリング	豚かたロース、かつお節、 削り節	こめ、植物油脂、ゼリー	にんにく、もやし、だいごん、かぶ、か ぶ、にんじん、きゅうり、バナナ	505	16.2		
8	木	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		
9	金	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 ほうれん草のしらす和え バナナ	きな粉のおはぎ	わかめ、削り節、豚かた ロース、しらす干し、きな 粉	こめ、砂糖、植物油脂、もち 米	えのきたけ、だいごん、しょうが、れんこ ん、さやいんげん、ほうれん草、バナナ	554	16.4		
10	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	ハム、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、ほんしめじ、ビー マン、野菜ジュース	392	11.5		
13	火	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き 干草あえ	ココア蒸しパン 牛乳	削り節、鶏もも、油揚げ、か つお節、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂 糖、薄力粉	はくさい、ほんしめじ、たまねぎ、ほうれ ん草、にんじん	523	27.4		
14	水	 献立 ご飯、実だくさん汁 サーモンフライ 中華サラダ	ふかし芋	鶏もも、油揚げ、削り節、べ にざけ	こめ、さといも、板ごん にやく、植物油脂、薄力粉、 パン粉、マヨネーズ、春雨、 砂糖、さつまいも	だいごん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、 パセリ、きゅうり、もやし、みかん缶	554	22.1		
15	木	食パン、コールスロースープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	混ぜごはんおにぎり	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚 げ	食パン、植物油脂、パン粉、 マヨネーズ、こめ、砂糖	キャベツ、赤ピーマン、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、ひじき	571	23.8		
16	金	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 人参しりしり バナナ	ミートマカロニ のむヨーグルト	油揚げ、削り節、めかじき、 まぐろ缶、鶏卵、豚ひき肉、 乳酸菌飲料	こめ、砂糖、植物油脂、マカ ロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、バナナ、 トマト缶	547	29.6		
17	土	焼きうどん バナナ	ミニクリームパン 野菜ジュース	豚かたロース、あおのり、 削り節	うどん、植物油脂、クリー ムパン	キャベツ、にんじん、ピーマン、バナナ、 野菜ジュース	449	12.1		
19	月	ご飯、みそ汁 油淋鶏 ほうれん草と人参のお浸し キウイフルーツ	ももゼリー 塩せんべい	わかめ、削り節、鶏もも	こめ、じゃがいも、片栗粉、 砂糖、植物油脂、ゼリー、塩 せんべい	たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょう が、ほうれん草、にんじん、キウイフル ーツ	482	17.2		
20	火	ボークカレーライス フルーツサラダ 福神漬	もものタルト きらきらコーン	豚もも、スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、マヨネーズ、タ ルト	にんじん、たまねぎ、りんご、みかん缶、 バナナ、レモン、きゅうり、干しぶどう、 福神漬	555	13.3		
21	水	鶏五目ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 さつま芋の甘煮	デザートヨーグルト ウエハース	鶏もも、あまのり、豆腐、削 り節、豚かたロース、かつ お節、デザートヨーグルト	こめ、白滝、植物油脂、砂 糖、黒砂糖、さつまいも	にんじん、ごぼう、えのきたけ、さやいん げん、なめこ、根深ねぎ、しょうが、にん にく、たまねぎ、グリーンピース	658	26.4		
22	木	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのごま和え みかん	わかめおにぎり たくあん	油揚げ、焼き竹輪、あおの り、乾燥わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、植物 油脂、ごま、こめ	根深ねぎ、きゅうり、みかん、たくあん漬 り	487	18.7		
23	金	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 白菜とりんごのサラダ	焼きそばパン のむヨーグルト	豆腐、削り節、はんぺん、 チーズ、豚かたロース、あ おのり、乳酸菌飲料	こめ、薄力粉、パン粉、植物 油脂、ロールパン、中華め ん	こまつな、たまねぎ、はくさい、りんご、 にんじん、ピーマン、キャベツ	667	28.0		
24	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 塩せんべい 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、ヨーグ ルト	スパゲッティ、植物油脂、 食パン、塩せんべい	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト 缶、野菜ジュース	512	18.1		
26	月	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 ナムル みかん	おから入りスコーン 牛乳	豆腐、削り節、鶏ひき肉、お から、牛乳	こめ、じゃがいも、パン粉、 砂糖、片栗粉、植物油脂、薄 力粉、バター	チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが、ほう れん草、もやし、きゅうり、にんじん、み かん	639	26.8		
27	火	ご飯、みそ汁 八宝菜 ブロッコリー	ステーキカット ポテトフライ	削り節、豚かたロース、な ると	こめ、植物油脂、片栗粉、マ ヨネーズ、フライドポテト	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、はくさ い、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、ブ ロッコリー	499	14.9		
28	水	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け	 リクエスト メニュー フルーツポンチ	わかめ、削り節、まこんぶ、 さけ、油揚げ	こめ、マヨネーズ、砂糖、植 物油脂	えのきたけ、たまねぎ、切干しいたけ、 にんじん、葉ねぎ、もも缶、みかん缶、パ イン缶	440	16.7		
29	木	味付ロール、オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 青菜ソテー バナナ	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの変わり漬	ベーコン、鶏もも、しらす 干し、かつお節	ロールパン、植物油脂、こ め、砂糖	たまねぎ、マーマレード、ほうれん草、に んじん、もやし、スイートコーン、バナ ナ、葉ねぎ、きゅうり	539	24.5		
30	金	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ツナモヤシマ キウイフルーツ	きな粉パン 牛乳	削り節、すけとうだら、 チーズ、まぐろ缶、きな粉、 牛乳	こめ、マヨネーズ、パン粉、 バター、植物油脂、砂糖、バ ターロール	だいごん、キャベツ、たまねぎ、ビー マン、もやし、キウイフルーツ	662	31.3		
31	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	まぐろ缶、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、にんじん、グリン ピース、野菜ジュース	535	13.7		
<p>※1月14日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※1月28日(水)の午後おやつは、第一保育所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 2.2g</p>	523	19.1