

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値 [kcal]	蛋白質 [g]		
2	月	ご飯、凍豆腐のスープ 鶏肉の味噌焼き じゃが芋のごま和え りんご	黒糖蒸パン 牛乳	凍り豆腐、豚かたロース、鶏もも、スキムミルク、牛乳	こめ、春雨、植物油、砂糖、じゃがいも、ごま、薄力粉、黒砂糖	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はくさい、こまつな、りんご	670	31.2		
3	火	ご飯、みそ汁 八宝菜 きゅうりのおかか和え みかん	ホットケーキ 牛乳	わかめ、豆腐、削り節、豚かたロース、なると、かつお節、牛乳	こめ、植物油、片栗粉、薄力粉、メープルシロップ	えのきたけ、はくさい、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、きゅうり、みかん	542	20.5		
4	水	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 三色野菜のごま和え パナナ	味噌ポテト	油揚げ、削り節、さけ	こめ、砂糖、ごま、フライドポテト、植物油	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、バナナ	620	23.6		
5	木	味付ロール、キャベツのスープ 豆腐のミートローフ スパゲッティサラダ キウイフルーツ	お稲荷さん	豚ひき肉、豆腐、ハム、油揚げ	ロールパン、パン粉、植物油、スパゲッティ、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、キウイフルーツ	581	24.3		
6	金	チキンライス、豆乳コンスープ パインサラダ	フレンスクレープ 塩せんべい 牛乳	鶏もも、豆乳、牛乳	こめ、植物油、マヨネーズ、ワッフル、塩せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、スイートコーン、パイン缶、レタス	591	19.5		
7	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	☆☆☆	まぐろ缶、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油、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	464	14.0		
9	月	ご飯、みそ汁 里芋と鶏肉の炒り煮 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、きな粉、牛乳	こめ、さといも、植物油、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	こまつな、もやし、にんじん、生しいたけ、ブロッコリー、みかん	591	24.1		
10	火	お弁当の日	黒糖パン 野菜ジュース		食パン	野菜ジュース	150	2.9		
11	水	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 コールスローサラダ	シリアルヨーグルト ウエハース	豆腐、削り節、豚かたロース、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	ほうれん草、たまねぎ、しょうが、れんこん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、バナナ、レモン	551	17.5		
12	木	みそ煮込みうどん キャベツと人参のお浸し バナナ	さつまおにぎり たくあん	まこんぶ、削り節、鶏もも、なると、かつお節、油揚げ	うどん、砂糖、こめ、さつまいも	にんじん、えのきたけ、こまつな、キャベツ、バナナ、ほんしめじ、たくあん漬	473	16.9		
13	金	ご飯、みそ汁 サーモンフライ 小松菜ともやしのこま酢和え	チキンテリヤキサンド のむヨーグルト	油揚げ、削り節、べにざけ、鶏もも、乳酸菌飲料	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ、ごま、砂糖、ロールパン	はくさい、だいこん、パセリ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、リーフレタス	667	32.1		
14	土	焼きそば バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	豚かたロース、あおのり	中華めん、植物油、クワッサン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、バナナ、野菜ジュース	461	9.6		
16	月	ご飯、みそ汁 豆腐のまさご揚げ 切干大根の煮付け	バナナ スティックチーズ	豆腐、削り節、むきえび、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、チーズ	こめ、片栗粉、植物油、砂糖	こまつな、たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、葉ねぎ、バナナ	511	22.1		
17	火	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 きゅうりの即席漬け みかん	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	削り節、豚かたロース、豆腐、ハム、牛乳	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油、砂糖、薄力粉	だいこん、はくさい、根深ねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、スイートコーン	617	22.9		
18	水	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ほうれん草と人参のお浸し りんご	きな粉ラスク 牛乳	削り節、すけとうだら、チーズ、きな粉、牛乳	こめ、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、バター、植物油、砂糖、食パン、マーガリン	キャベツ、にんじん、ほうれん草、りんご	721	28.9		
19	木	ご飯、みそ汁 筑前煮 きゅうりスティック	デザートヨーグルト ウエハース	豆腐、削り節、鶏もも、かつお節、デザートヨーグルト	こめ、板こんにやく、さといも、植物油、砂糖	なめこ、根深ねぎ、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、きゅうり	408	15.6		
20	金	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 南瓜の甘煮 みかん	ぶどうゼリー おこめリング	削り節、めかじき、かつお節	こめ、砂糖、ゼリー	キャベツ、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、みかん	505	21.0		
21	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 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、菓子パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	541	17.4		
23	月	茶めし おでん風煮物 ほうれん草の磯和え みかん	さつまいもと栗のタルト 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、あまのり	こめ、板こんにやく、砂糖、タルト	だいこん、にんじん、ほうれん草、みかん	545	16.8		
24	火	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	あんかけうどん	油揚げ、削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚かたロース、なると	こめ、パン粉、植物油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、うどん	こまつな、もやし、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、キウイフルーツ、根深ねぎ	600	25.8		
25	水	キャロットライス、きのこスープ ささみフライ フレッシュサラダ	ウインナーロール 牛乳	ベーコン、鶏ささ身、チーズ、ソーセージ、牛乳	こめ、バター、植物油、薄力粉、パン粉、砂糖	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、トマト	741	31.7		
26	木	ポークカレーライス フルーツサラダ 福神漬け	おから入りスコーン 牛乳	豚もも、スキムミルク、おから、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油、薄力粉、マヨネーズ、バター、砂糖	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	634	19.1		
27	金	肉野菜丼、みそ汁 鉄骨サラダ	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、しらす干し、チーズ	こめ、植物油、砂糖、マヨネーズ、塩せんべい	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、もやし、にんじん、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶、野菜ジュース	554	18.7		
28	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	米粉マフィン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油、砂糖、スポンジケーキ	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	526	14.4		
<p>※12月4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3日(火)の午後おやつは、第三保育所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 2.4g</p>	553	20.4