

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補キ [kcal]	蛋白質 [g]		
1	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	スティックパン 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, 植物油脂, 砂糖, コッペパン	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	467	14.8		
3	月	ご飯, みそ汁 肉じゃが きゅうりのおかか和え	黒糖蒸パン 牛乳	豆腐, 削り節, 豚かたロース, かつお節, スキムミルク, 牛乳	こめ, 植物油脂, じゃがいも, 白滝, 砂糖, 薄力粉, 黒 砂糖	だいこん, ほんしめじ, 根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, さやいんげ ん, きゅうり	567	21.0		
4	火	わかめうどん 野菜かき揚げ ちくわの味噌マヨ和え	こぶおにぎり たくあん	わかめ, 焼き竹輪, こんぶ つくだ煮	うどん, 砂糖, さつまいも, 薄力粉, 植物油脂, マ ヨネーズ, こめ	根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, ピーマン, きゅうり, キャベツ, た くあん漬	482	12.2		
5	水	ご飯, みそ汁 かじきの味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け キウイフルーツ	きな粉マカロニ 牛乳	削り節, めかじき, 油揚 げ, きな粉, 牛乳	こめ, じゃがいも, マヨ ネーズ, 植物油脂, 砂糖, マカロニ	たまねぎ, 葉ねぎ, しょうが, 切干 しだいこん, にんじん, キウイフ ルーツ	639	29.3		
6	木	ご飯, みそ汁 鶏肉の照焼き じゃが芋のごま和え オレンジ	黒糖パン みかんジュース	豆腐, 削り節, 鶏もも	こめ, 砂糖, じゃがいも, ごま, 食パン	にんじん, もやし, こまつな, オレ ンジ, みかん果実飲料	553	22.3		
7	金	ご飯, みそ汁 かじきの竜田揚げ ひじきの煮つけ	ツナカレーおにぎり	削り節, めかじき, 油揚 げ, まぐろ缶	こめ, 片栗粉, 植物油脂, 砂糖	だいこん, キャベツ, たまねぎ, しょうが, ひじき, にんじん, さや いんげん	540	22.6		
8	土	ミートソーススパゲッティ 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	スパゲッティ, 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		
10	月	ご飯, みそ汁 ささみフライ ブロッコリーサラダ	ウイナーロール 牛乳	油揚げ, 削り節, 鶏ささ 身, ソーセージ, 牛乳	こめ, 薄力粉, パン粉, 植 物油脂, マヨネーズ, 砂糖	だいこん, ほんしめじ, 根深ねぎ, ブロッコリー, にんじん, きゅう り, スイートコーン	643	30.4		
11	火	ご飯, 春雨入りわかめスープ マーボー豆腐 きゅうりの変わり漬	バナナ ウエハース 牛乳	わかめ, 豆腐, 豚ひき肉, 牛乳	こめ, 春雨, 植物油脂, 砂 糖, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, にら, にんにく, しょうが, きゅう り, バナナ	539	21.5		
12	水	ご飯, みそ汁 鶏肉の蒲焼き 小松菜ともやしのごま酢和え	味噌ポテト	豆腐, 削り節, 鶏もも	こめ, 片栗粉, 植物油脂, 砂糖, ごま, フライドポテ ト	たまねぎ, 葉ねぎ, こまつな, にん じん, もやし	630	23.5		
13	木	味付ロール, キャベツのスープ ボークビーンズ ブロッコリー	混ぜごはんおにぎり	だいたい, 豚かたロース, 油 揚げ	ロールパン, じゃがいも, 砂糖, 植物油脂, マヨネ ーズ, こめ	キャベツ, たまねぎ, 生しいたけ, にんじん, トマト缶, パセリ, ブ ロccoli, ひじき	511	19.2		
14	金	ご飯, すまし汁 鮭のトマトソースかけ 青菜ソテー	きな粉パン 牛乳	豆腐, わかめ, 削り節, ま こんぶ, さけ, きな粉, 牛 乳	こめ, 薄力粉, 植物油脂, バター, バターロール, 砂 糖	根深ねぎ, たまねぎ, トマト, パセ リ, ほうれん草, にんじん, もやし, スイートコーン	583	26.8		
15	土	肉野菜丼 バナナ	たまごパン 野菜ジュース	豚かたロース	こめ, 植物油脂, 砂糖, 菓 子パン	キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, もやし, バナナ, 野菜ジュース	579	14.2		
17	月	ご飯, 凍豆腐のスープ 豚レバーの甘辛揚げ ほうれん草ともやしのお浸し	お稲荷さん	凍り豆腐, 豚かたロース, 豚肝臓, かつお節, 油揚げ	こめ, 春雨, 植物油脂, 砂 糖	きくらげ, にんじん, 根深ねぎ, は くさい, ほうれん草, もやし	523	20.6		
18	火	ご飯, すまし汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 ほうれん草とキャベツのごま味噌和え	シリアルヨーグルト ウエハース	わかめ, 削り節, まこん ぶ, 豚かたロース, 豆腐, かつお節, ヨーグルト, ス キムミルク	こめ, 白滝, 植物油脂, 砂 糖, ごま, コーンフレーク	えのきたけ, 葉ねぎ, はくさい, 根 深ねぎ, にんじん, ほうれん草, キャベツ, バナナ, レモン	511	20.5		
19	水	ご飯, みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜のしらす和え	チーズドックミニ 牛乳	削り節, はんぺん, チー ズ, しらす干し, 牛乳	こめ, 薄力粉, パン粉, 植 物油脂	はくさい, だいこん, 葉ねぎ, こま つな, にんじん, きゅうり	607	26.3		
20	木	ご飯, みそ汁 豚肉の香味焼き 三色サラダ キウイフルーツ	温州みかんゼリー 塩せんべい	豆腐, 削り節, 豚かたロース, かつお節	こめ, 植物油脂, ゼリー, 塩せんべい	ほうれん草, たまねぎ, にんにく, もやし, レタス, きゅうり, にんじ ん, スイートコーン, キウイフル ーツ	518	18.8		
21	金	ご飯, 実だくさん汁 かじきの照焼き じゃが芋とベーコンのカレー炒め オレンジ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン 牛乳	鶏もも, 油揚げ, 削り節, めかじき, ベーコン, 牛乳	こめ, さといも, 板こ んにやく, 砂糖, じゃがい も, 植物油脂, タルト	だいこん, にんじん, ごぼう, 根深 ねぎ, たまねぎ, オレンジ	632	27.5		
22	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	ハム, チーズ, 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, ほんしめじ, ピーマン, 野菜ジュース	605	17.6		
24	月	ご飯, みそ汁 焼きメンチカツ レーズンサラダ	フランクフルト 牛乳	削り節, 豚ひき肉, ソー セージ, 牛乳	こめ, じゃがいも, パン 粉, 片栗粉, 植物油脂, 砂 糖	こまつな, キャベツ, たまねぎ, 干 しぶどう, にんじん	704	29.1		
25	火	ご飯, みそ汁 油淋鶏 トマトときゅうりのサラダ バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	油揚げ, 削り節, 鶏もも, 牛乳	こめ, 片栗粉, 砂糖, 植 物油脂, 食パン	だいこん, たまねぎ, 根深ねぎ, に んにく, しょうが, トマト, きゅう り, レタス, バナナ, いちごジャム	642	24.7		
26	水	わかめご飯, コーンスープ ハムカツ ほうれん草の磯和え ゼリー	鮭おにぎり きゅうりスティック	乾燥わかめ, 鶏もも, ハ ム, あまのり, さけ	こめ, バター, 薄力粉, パ ン粉, 植物油脂	たまねぎ, スイートコーン, にんじ ん, パセリ, ほうれん草, きゅうり	625	24.9		
27	木	ご飯, みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ キウイフルーツ	アイスクリーム ウエハース	わかめ, 削り節, 鶏もも, アイスクリーム	こめ, 植物油脂, じゃがい も, マヨネーズ	えのきたけ, だいこん, マーマレ ード, きゅうり, にんじん, スイ ートコーン, キウイフルーツ	523	20.8		
28	金	ご飯, すまし汁 白身魚の変わり焼き 小松菜ともやしのごま和え	フルーツヨーグルト	削り節, まこんぶ, すけ とうだら, チーズ, ヨーグ ルト	こめ, マヨネーズ, パン 粉, バター, 植物油脂, ご ま, 砂糖	だいこん, だいこん葉, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, も も缶, みかん缶, パイン缶	448	20.2		
29	土	焼きそば バナナ	クリームパン 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 リームパン	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	376	8.6		
<p>※6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。                  ※6月26日(水)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 2.3g</p>	557	21.4