

日	曜日	午前おやつ	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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ コールスローサラダ	しらすしょうゆおにぎり たたききゅうり	牛乳、削り節、鶏もも、しらす干し、かつお節	こめ、片栗粉、植物油、砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん缶、葉ねぎ	440	19.3		
2	火	星っこ	ご飯、わかめスープ 豆腐の中華煮 きゅうりスティック	ウインナーロール 牛乳	わかめ、豆腐、豚かたロース、しばえび、ソーセージ、牛乳	こめ、植物油、砂糖、片栗粉、薄力粉	だいこん、根深ねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ水煮、乾しいたけ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり	422	15.5		
3	水	牛乳	ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ パインサラダ	バームクーヘン 牛乳	牛乳、油揚げ、削り節、めかじき	こめ、片栗粉、植物油、マヨネーズ	ほうれん草、たまねぎ、パイン缶、レタス、にんじん	459	20.7		
4	木	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏肉のトマトソース ブロッコリー	黒糖パン 野菜ジュース	チーズ、豆腐、削り節、鶏もも	こめ、じゃがいも、片栗粉、植物油、バター、マヨネーズ、食パン	チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ、ブロッコリー、野菜ジュース	482	18.3		
5	金	きらきらコーン	ご飯、セタ汁 鮭の照焼き ほうれん草の味噌マヨ和え オレンジ	きな粉のおはぎ	削り節、さけ、きな粉	こめ、そうめん、砂糖、マヨネーズ、もち米	オクラ、ほうれん草、にんじん、もやし、オレンジ	396	17.3		
6	土	牛乳	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	牛乳、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、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	444	14.9		
8	月	おこめリング	ご飯、肉ワンタンスープ フルコギ 三色野菜のごま和え	フルーツボンチ ウエハース	豚もも	こめ、砂糖、植物油、春雨、ごま、ゼリー	チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、にら、もやし、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶	361	11.0		
9	火	牛乳	食パン、豆乳コーンスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ パナナ	わかめおにぎり たくあん	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏卵、乾燥わかめ	食パン、パン粉、植物油、マヨネーズ、こめ	スイートコーン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、バナナ、たくあん漬	512	21.8		
10	水	星っこ	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 青菜の納豆和え すいか	五平餅	削り節、さけ、納豆	こめ、さつまいも、砂糖、ごま	キャベツ、にんじん、ほうれん草、もやし、すいか	447	18.9		
11	木	牛乳	わかめうどん 鶏肉の磯辺揚げ 鉄骨サラダ	フランクフルト	牛乳、わかめ、鶏もも、あおのり、しらす干し、ソーセージ	うどん、砂糖、薄力粉、植物油、マヨネーズ	根深ねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶	434	22.6		
12	金	おこめリング	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 中華和え キウイフルーツ	チキンテリヤキサンド 牛乳	まこんぶ、削り節、さけ、焼き竹輪、わかめ、鶏もも、牛乳	こめ、マヨネーズ、砂糖、植物油、ロールパン	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、きゅうり、にんじん、キウイフルーツ、リーフレタス	506	21.5		
13	土	牛乳	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	牛乳、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	445	15.8		
16	火	きらきらコーン	チキンカレーライス ツナと大根のサラダ ももゼリー 福神漬	おから入りスコーンの むヨーグルト	鶏もも、スキムミルク、まぐろ缶、おから、牛乳、乳酸菌飲料	こめ、じゃがいも、植物油、砂糖、薄力粉、マヨネーズ、ゼリー、バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、福神漬	533	14.5		
17	水	スティック チーズ	ツナご飯、みそ汁 豆腐ともやしの炒め物 人参の甘煮	ラスク 牛乳	チーズ、まぐろ缶、油揚げ、削り節、豆腐、豚かたロース、かつお節、牛乳	こめ、植物油、片栗粉、砂糖、食パン、マーガリン、ごま	にんじん、えのきたけ、こまつな、たまねぎ、もやし、にら	500	21.9		
18	木	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏肉の洋風焼き 小松菜ともやしのごま和え オレンジ	焼きそば	牛乳、わかめ、削り節、鶏もも、豚かたロース、あおのり	こめ、じゃがいも、砂糖、植物油、ごま、中華めん	たまねぎ、レモン、こまつな、もやし、にんじん、オレンジ、ピーマン、キャベツ	533	25.2		
19	金	バナナ	ご飯、けんちん汁 かじきのパーベキュー風 トマトときゅうりのサラダ	ぶどうゼリー 塩せんべい	削り節、めかじき	こめ、さといも、植物油、片栗粉、砂糖、春雨、ゼリー、塩せんべい	バナナ、にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ、トマト、きゅうり、レタス	428	13.2		
20	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、クリームパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	375	9.8		
22	月	星っこ	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 小松菜と人参のお浸し	もものタルト きらきらコーン 牛乳	油揚げ、削り節、鶏もも、牛乳	こめ、砂糖、タルト	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、こまつな、にんじん	508	27.6		
23	火	牛乳	ご飯、みそ汁 キャベツと豚肉の炒め煮 おくら納豆	アイスクリーム ウエハース	牛乳、豆腐、削り節、豚かたロース、納豆、アイスクリーム	こめ、片栗粉、植物油、砂糖	なめこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく、オクラ	536	19.2		
24	水	おこめリング	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 小魚ときゅうりの和え物 すいか	いちごジャムサンド 牛乳	油揚げ、削り節、鶏ひき肉、小女子の佃煮、牛乳	こめ、パン粉、砂糖、片栗粉、食パン	はくさい、だいこん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、すいか、いちごジャム	499	21.6		
25	木	きらきらコーン	ご飯、すまし汁 豚肉の紅茶煮 キャベツと人参のお浸し	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	削り節、まこんぶ、豆腐、わかめ、豚かたロース、かつお節、チーズ、牛乳	こめ、植物油、黒砂糖、フライドポテト	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、グリーンピース、キャベツ	495	19.2		
26	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 中華サラダ	ツナサンド 牛乳	チーズ、わかめ、削り節、めかじき、まぐろ缶、牛乳	こめ、砂糖、春雨、植物油、ロールパン、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶	466	22.8		
27	土	牛乳	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、ハム、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、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	541	16.8		
29	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 焼きビーフン	ミートマカロニ 牛乳	チーズ、削り節、豚肝臓、豚かたロース、豚ひき肉、牛乳	こめ、植物油、砂糖、ビーフン、マカロニ	キャベツ、だいこん、葉ねぎ、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、トマト缶	451	19.4		
30	火	バナナ	ご飯、オニオンスープ 豆腐ハンバーグ フレッシュサラダ キウイフルーツ	茹でとうもろこし 温州みかんゼリー	ベーコン、豚ひき肉、豆腐、チーズ	こめ、パン粉、植物油、砂糖、ゼリー	バナナ、たまねぎ、パセリ、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン、キウイフルーツ、スイートコーン	423	13.6		
31	水	星っこ	わかめご飯、春雨入りわかめスープ ハムカツ ほうれん草の磯和え 梨	ホットケーキ 牛乳	乾燥わかめ、わかめ、ハム、あまのり、牛乳	こめ、春雨、薄力粉、パン粉、植物油、ヌールシロップ	にんじん、ほうれん草、梨	435	16.5		
<p>※7月10日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※7月31日(水)は、第四保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。 ※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 1.9g</p>	464	18.4