

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単位 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	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	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	546	23.6		
2	火	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、豚かたロール、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	576	21.8		
3	水	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	油揚げ、削り節、めかじき、牛乳	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	571	24.9		
4	木	ご飯、みそ汁 鶏肉のトマトソース ブロッコリー	果糖パン 野菜ジュース	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	566	21.1		
5	金	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	533	24.1		
6	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、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		
8	月	ご飯、肉ワンタンスープ ブルコギ 三色野菜のごま和え	フルーツポンチ 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	458	15.2		
9	火	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	豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、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	631	26.6		
10	水	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	532	25.3		
11	木	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	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	533	28.1		
12	金	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	598	27.2		
13	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	17.3		
16	火	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、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	712	20.6		
17	水	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	まぐろ缶、油揚げ、削り節、豆腐、豚かたロール、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	669	27.6		
18	木	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	わかめ、削り節、鶏もも、豚かたロール、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	678	31.6		
19	金	ご飯、けんちん汁 かじきのバーベキュー風 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	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	527	18.7		
20	土	たぬきうどん バナナ	ミニクリームパン 野菜ジュース	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	369	8.1		
22	月	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	605	31.4		
23	火	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	豆腐、削り節、豚かたロール、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	601	21.4		
24	水	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	643	29.8		
25	木	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、豚かたロール、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	677	27.7		
26	金	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 中華サラダ	ツナサンド 牛乳	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	619	29.3		
27	土	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	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	563	16.9		
29	月	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	削り節、豚肝臓、豚かたロール、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	608	26.2		
30	火	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	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	541	19.1		
31	水	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、メープルシロップ	にんじん、ほうれん草、梨	590	23.0		
<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。 ※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>	575	23.1