

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	I単位 - [kcal]	蛋白質 [g]		
2	月	おこめリング	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 ブロッコリー	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	削り節、豚かたロース、 豆腐、チーズ、牛乳	こめ、白滝、植物油脂、砂 糖、マヨネーズ、フライ ドポテト	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、は くさい、根深ねぎ、にんじん、ブロッ コリー	493	18.6		
3	火	牛乳	わかめうどん 鶏肉の磯辺揚げ ほうれん草の味噌マヨ和え	茶めしおにぎり きゅうりの変わり漬け	牛乳、わかめ、鶏もも、あ おのり	うどん、砂糖、薄力粉、植 物油脂、マヨネーズ、こ め	根深ねぎ、ほうれん草、にんじん、も やし、きゅうり	406	19.2		
4	水	牛乳	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き おくら納豆	梨 きらきらコーン	牛乳、削り節、さけ、納豆	こめ、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オク ラ、梨	340	20.2		
5	木	クラッカー	ご飯、肉ワンタンスープ ブルコギ きゅうりの変わり漬け	黒糖パン 野菜ジュース	豚もも	クラッカー、こめ、砂糖、 植物油脂、春雨、食パン	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、きゅうり、野菜ジュース	435	12.8		
6	金	スティック チーズ	ご飯、すまし汁 かじきの香味ソース 焼きビーフン	フルーツポンチ	チーズ、まこんぶ、削り 節、めかじき、豚かた ロース	こめ、片栗粉、砂糖、植物 油脂、ビーフン、ゼリー	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、に んにく、しょうが、もやし、にんじ ん、にら、もも缶、みかん缶、パイン 缶	360	16.0		
7	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	スティックパン 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 脂、コッペパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマ ト缶、野菜ジュース	401	15.8		
9	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 キャベツとツナのお浸し キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	チーズ、煮干し、鶏ひき 肉、まぐろ缶、牛乳	こめ、じゃがいも、パン 粉、砂糖、片栗粉、薄力 粉、植物油脂、メープル シロップ	なす、たまねぎ、しょうが、キャベ ツ、にんじん、キウイフルーツ	446	20.8		
10	火	牛乳	ご飯、すまし汁 マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え パナナ	ソース焼きそば	牛乳、わかめ、削り節、ま こんぶ、豆腐、豚ひき肉、 豚かたロース、あおのり	こめ、植物油脂、砂糖、片 栗粉、ごま、中華めん	えのきたけ、たまねぎ、乾しいたけ、 にら、にんにく、しょうが、ほうれん 草、にんじん、バナナ、ピーマン、 キャベツ	507	20.3		
11	水	おこめリング	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き じゃが芋のごま和え オレンジ	五平餅	豆腐、わかめ、削り節、め かじき	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、じゃがいも、ごま	たまねぎ、こまつな、オレンジ	481	17.7		
12	木	スティック チーズ	味付ロール、カレースープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ	フルーツヨーグルト ウエハース	チーズ、鶏もも、ハム、 ヨーグルト	ロールパン、じゃがい も、植物油脂、スパゲッ ティ、マヨネーズ	なす、たまねぎ、スイートコーン、 マーマレード、にんじん、きゅうり、 もも缶、みかん缶、パイン缶	377	19.6		
13	金	牛乳	ご飯、すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ	ミートマカロニ 牛乳	牛乳、まこんぶ、削り節、 さけ、豚ひき肉	こめ、マヨネーズ、マカ ロニ、植物油脂	ほうれん草、えのきたけ、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、たまねぎ、トマト 缶	415	23.0		
14	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクリームパン 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 脂、砂糖、クリームパン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリ ンピース、野菜ジュース	499	16.2		
17	火	クラッカー	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 小松菜としめじのお浸し	ころころドーナツ 牛乳	削り節、豚かたロース、 鶏卵、牛乳	クラッカー、こめ、さつ まいも、植物油脂、黒砂 糖、砂糖、薄力粉、パ ター、粉糖	キャベツ、にんじん、しょうが、にん にく、たまねぎ、グリーンピース、こま つな、ほんしめじ	495	18.6		
18	水	牛乳	ご飯、実だくさん汁 鮭の味噌マヨ焼き 人参の甘煮 パナナ	プレーンヨーグルト ウエハース	牛乳、鶏もも、油揚げ、削 り節、さけ、かつお節、 ヨーグルト	こめ、さといも、板こん にやく、マヨネーズ、砂 糖、植物油脂	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ね ぎ、バナナ	406	19.2		
19	木	きらきらコーン	ご飯、キャベツのスープ 鶏肉のトマトソース ドレッシングサラダ	ぶどうゼリー 塩せんべい	鶏もも	こめ、片栗粉、植物油脂、 バター、砂糖、ゼリー、塩 せんべい	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、ト マト、にんにく、パセリ、レタス、 きゅうり、にんじん、スイートコー ン	390	11.6		
20	金	牛乳	チキンカレーライス パインサラダ 福神漬け	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン 牛乳	牛乳、鶏もも、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、パイン缶、レタ ス、福神漬	540	15.5		
21	土	牛乳	たぬきうどん プレーンヨーグルト	ミニクロワッサン 野菜ジュース	牛乳、わかめ、ヨーグル ト	うどん、砂糖、薄力粉、ク ロワッサン	根深ねぎ、野菜ジュース	477	13.3		
24	火	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き キャベツと人参のお浸し オレンジ	きな粉のおはぎ	チーズ、油揚げ、削り節、 鶏もも、かつお節、きな 粉	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、もち米	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にん じん、オレンジ	405	19.4		
25	水	牛乳	わかめご飯、春雨入りわかめスープ かじきのバーベキュー風 三色サラダ ゼリー	バナナ きらきらコーン 牛乳	牛乳、乾燥わかめ、わか め、めかじき	こめ、春雨、片栗粉、植物 油脂、砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、スイー トコーン、バナナ	527	18.7		
26	木	牛乳	食パン、きのこスープ 煮込みハンバーグ フレッシュサラダ	こぶおにぎり たたききゅうり	牛乳、ベーコン、豚ひき 肉、鶏ひき肉、鶏卵、チー ズ、こんぶつくだ煮	食パン、植物油脂、パン 粉、砂糖、こめ	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、たまねぎ、レタス、 きゅうり、トマト	475	20.7		
27	金	おこめリング	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜の磯和え	ツナサンド のむヨーグルト	豆腐、削り節、はんぺん、 チーズ、あまのり、まぐ ろ缶、乳酸菌飲料	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、ロールパン、マ ヨネーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅ うり	495	20.8		
28	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、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、菓子パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	492	15.6		
30	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚肉の香味焼き ごま酢あえ キウイフルーツ	おから入りスコーン 牛乳	チーズ、油揚げ、削り節、 豚かたロース、かつお 節、おから、牛乳	こめ、植物油脂、ごま、砂 糖、薄力粉、バター	たまねぎ、ほんしめじ、にんにく、も やし、だいこん、にんじん、きゅう り、キウイフルーツ	491	20.0		
<p>※9月11日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※9月25日(水)は、第六保育所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 1.7g</p>	450	18.0