

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	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]		
4	土	おこめリング	ツナスパゲッティ ももゼリー	米粉マフィン 野菜ジュース	まぐろ缶, チーズ	スパゲッティ, 植物油脂, 砂糖, ゼリー, 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	414	8.5		
6	月	クラッカー	カレー丼 人参の甘煮 福神漬	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, かつお節, チーズ	クラッカー, こめ, じゃがいも, 植物油脂, 片栗粉, 砂糖, 塩せんべい	にんじん, たまねぎ, 福神漬, 野菜ジュース	450	11.4		
7	火	牛乳	マーボー丼, 七草風スープ きゅうりの変わり漬	もものタルト きらきらコーン	牛乳, 豆腐, 豚ひき肉	こめ, 植物油脂, 砂糖, 片栗粉, タルト	たまねぎ, 乾しいたけ, にら, にんにく, しょうが, だいこん, かぶ, かぶ菜, にんじん, きゅうり	477	15.6		
8	水	牛乳	豚肉の香味焼き丼 春雨入りわかめスープ キャベツとツナのお浸し バナナ	温州みかんゼリー おこめリング	牛乳, 豚かたロース, かつお節, わかめ, まぐろ缶	こめ, 植物油脂, 春雨, ゼリー	にんにく, もやし, にんじん, キャベツ, パ ナナ	473	15.6		
9	木	みかん ジュース	お弁当の日	スティックパン 野菜ジュース		コッペパン	みかん果実飲料, 野菜ジュース	155	1.6		
10	金	スティック チーズ	ご飯, みそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し みかん	きな粉のおはぎ	チーズ, 豆腐, わかめ, 油揚げ, 削り節, 豚かたロース, かつお節, きな粉	こめ, 植物油脂, じゃがいも, 白滝, 砂糖, もち米	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ほうれ ん草, もやし, みかん	406	14.1		
11	土	牛乳	スパゲッティナポリタン 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, 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, クリームパン	トマト缶, たまねぎ, ほんしめじ, ビー マン, 野菜ジュース	445	14.9		
14	火	クラッカー	ご飯, みそ汁 鶏肉の蒲焼き 焼きビーフン	りんご ウエハース 牛乳	削り節, 鶏もも, 豚かた ロース, 牛乳	クラッカー, こめ, さつまいも, 片栗粉, 植物油脂, 砂糖, ビーフン	こまつな, 根深ねぎ, もやし, にんじん, に ら, たまねぎ, りんご	428	19.9		
15	水	きらきらコーン	ご飯, みそ汁 かじきの香味ソース ブロッコリーサラダ バナナ	ふかし芋	削り節, めかじき	こめ, 片栗粉, 砂糖, 植物油 脂, マヨネーズ, さつまいも	キャベツ, ほんしめじ, もやし, 根深ねぎ, にんにく, しょうが, ブロッコリー, にんじ ん, きゅうり, スイートコーン, バナナ	374	14.1		
16	木	牛乳	ご飯, みそ汁 豚肉の紅茶煮 人参しりしり りんご	焼きそばパン のむヨーグルト	牛乳, 油揚げ, 削り節, 豚か たロース, まぐろ缶, 鶏卵, あおのり, 乳酸菌飲料	こめ, 植物油脂, 黒砂糖, ロールパン, 中華めん	ほうれん草, たまねぎ, しょうが, にんに く, にんじん, グリンピース, りんご, ビー マン, キャベツ	579	25.0		
17	金	スティック チーズ	ご飯, コーンスープ, 鮭のトマトソースかけ ドレッシングサラダ みかん	ももゼリー 塩せんべい	チーズ, 鶏もも, さけ	こめ, 薄力粉, 植物油脂, パ ター, 砂糖, ゼリー, 塩せん べい	たまねぎ, スイートコーン, にんじん, トマ ト, パセリ, レタス, きゅうり, みかん	377	15.4		
18	土	牛乳	味噌煮込みうどん バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳, まこんぶ, 削り節, 鶏 もも, なると	うどん, 砂糖, クロワッサ ン	にんじん, えのきたけ, こまつな, バナナ, 野菜ジュース	505	14.9		
20	月	牛乳	ご飯, みそ汁 鶏肉の洋風焼き 白菜とりんごのサラダ	豆乳プリンタルト きらきらコーン 牛乳	牛乳, 削り節, 鶏もも	こめ, じゃがいも, 砂糖, 植 物油脂, タルト	たまねぎ, にんじん, レモン, はくさい, り んご	523	21.9		
21	火	おこめリング	わかめご飯, みそ汁 豆腐ともやしの炒め物 きゅうりのおかか和え バナナ	デザートヨーグルト ウエハース	乾燥わかめ, 油揚げ, 削り 節, 豆腐, 豚かたロース, かつ お節, デザートヨーグル ト	こめ, 植物油脂, 片栗粉	だいこん, にんじん, もやし, にら, きゅう り, バナナ	389	15.2		
22	水	牛乳	ご飯, みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ ほうれん草のしらす和え	あんかけうどん	牛乳, 豆腐, 削り節, はんぺ ん, チーズ, しらす干し, 豚 かたロース, なると	こめ, 薄力粉, パン粉, 植物 油脂, うどん, 砂糖, 片栗粉	はくさい, たまねぎ, ほうれん草, にんじ ん, 根深ねぎ	417	19.3		
23	木	スティック チーズ	食パン, オニオンスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー みかん	こぶおにぎり きゅうりの即席漬	チーズ, ベーコン, 豚ひき 肉, 鶏ひき肉, 鶏卵, 牛乳, こんぶつくだ煮	食パン, パン粉, 植物油脂, こめ, 砂糖	たまねぎ, スイートコーン, ほうれん草, に んじん, みかん, きゅうり	445	18.9		
24	金	クラッカー	ご飯, 実だくさん汁 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜の磯和え バナナ	手作りかりんとう 牛乳	鶏もも, 油揚げ, 削り節, さ け, あまのり, しらす干し, 牛乳	クラッカー, こめ, さといも, 板こんにやく, マヨ ネーズ, 砂糖, 植物油脂, 薄 力粉, ごま	だいこん, にんじん, ごぼう, 根深ねぎ, こ まつな, バナナ	451	19.4		
25	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, 植物油脂, 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	15.9		
27	月	牛乳	ご飯, みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ キャベツときゅうりのごま和え	肉まん 牛乳	牛乳, わかめ, 削り節, 豚肝 臓	こめ, 植物油脂, 砂糖, ご ま, 中華まんじゅう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	479	21.0		
28	火	きらきらコーン	けんちんうどん 千草あえ みかん	五平餅	まこんぶ, かつお節, 豚か たロース, 豆腐, 油揚げ, 削 り節	うどん, 植物油脂, さといも, 砂糖, こめ, ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, 根深ねぎ, ほ うれん草, みかん	378	11.3		
29	水	牛乳	ご飯, みそ汁 かじきのカレー揚げ コールスローサラダ	きな粉ラスク	牛乳, 削り節, めかじき, き な粉	こめ, 片栗粉, 植物油脂, 食 パン, マーガリン, 砂糖	だいこん, ほんしめじ, たまねぎ, キャベ ツ, きゅうり, にんじん, みかん缶	484	19.2		
30	木	おこめリング	味付ロール, 青菜のスープ 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ りんご	茶めしおにぎり きゅうりの昆布和え	鶏もも, こんぶつくだ煮	ロールパン, じゃがいも, 植物油脂, マカロニ, マヨ ネーズ, こめ	ほうれん草, マーメレード, にんじん, きゅ うり, みかん缶, サラダな, りんご	373	15.0		
31	金	スティック チーズ	ご飯, 豚汁 鮭の照焼き ブロッコリー みかん	ころころドーナツ 牛乳	チーズ, 豚かたロース, 削 り節, さけ, 鶏卵, 牛乳	こめ, 砂糖, マヨネーズ, 薄 力粉, パター, 植物油脂, 粉 糖	ごぼう, にんじん, だいこん, 根深ねぎ, ブ ロッコリー, みかん	461	24.8		
<p>※1月15日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。                  ※1月29日(水)の午後おやつは、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 1.8g</p>	432	16.2