

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栄養 [kcal]	蛋白質 [g]
1	土	スパゲッティボリタン 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, 砂糖, クワッサン	トマト缶, たまねぎ, ほんしめじ, ビーマン, 野菜ジュース	547	15.5
3	月	ちらし寿司, すまし汁 鶏肉の照焼き ほうれん草ともやしのお浸し いちご	桜もち ひなあられ	こんぶ, 鶏卵, まこんぶ, かつお節, 鶏もも	こめ, 砂糖, 片栗粉, 植物油, 焼きふ, 桜もち, ひなあられ	かんぴょう, にんじん, 乾しいたけ, れんこん, さやえんどう, 和種なばな, ほうれん草, もやし, いちご	593	23.8
4	火	わかめうどん 納豆のかき揚げ 鉄骨サラダ	ミニクリームパン 野菜ジュース	わかめ, 納豆, しらす干し	うどん, 砂糖, 薄力粉, 植物油, マヨネーズ, クリームパン	根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, さやえんどう, ひじき, だいこん, きゅうり, みかん缶, 野菜ジュース	520	12.8
5	水	食パン, コーンスープ 煮込みハンバーグ 三色サラダ バナナ	鮭おにぎり キャベツの即席漬	鶏もも, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, さけ	食パン, パン粉, 植物油, こめ	たまねぎ, スイートコーン, にんじん, レタス, きゅうり, パナナ, キャベツ	609	28.1
6	木	ご飯, すまし汁 鶏肉のピネカー煮 ほうれん草と人参のお浸し	ころころドーナツ 牛乳	削り節, まこんぶ, 豆腐, わかめ, 鶏もも, 鶏卵, 牛乳	こめ, 砂糖, 薄力粉, バター, 植物油, 粉糖	たまねぎ, しょうが, ほうれん草, にんじん	572	32.2
7	金	ビビンバ丼, みそ汁 ブロッコリー オレンジ	フランクフルト 牛乳	鶏ひき肉, 油揚げ, 削り節, ソーセージ, 牛乳	植物油, 砂糖, こめ, マヨネーズ	にんにく, しょうが, ほうれん草, もやし, きゅうり, にんじん, だいこん, ブロッコリー, オレンジ	663	27.8
10	月	ポークカレーライス フルーツサラダ 福神漬	ハムとコーンの もちりパン のむヨーグルト	豚もも, スキムミルク, ハム, 乳酸菌飲料	こめ, じゃがいも, 植物油, 薄力粉, マヨネーズ	にんじん, たまねぎ, りんご, みかん缶, パナナ, レモン, きゅうり, 干しぶどう, 福神漬, スイートコーン	581	18.5
11	火	ご飯, みそ汁 鶏のから揚げ 中華サラダ	いちごジャムサンド 牛乳	削り節, 鶏もも, 牛乳	こめ, 片栗粉, 植物油, 春雨, 砂糖, 食パン	キャベツ, たまねぎ, しょうが, にんじん, きゅうり, もやし, みかん缶, いちごジャム	612	28.3
12	水	ご飯, みそ汁 かじきの香味ソース 焼きビーフン	こぶおにぎり きゅうりスティック	わかめ, 削り節, めかじき, 豚かたロース, こんぶつくだ煮	こめ, 片栗粉, 砂糖, 植物油, ビーフン	だいこん, 根深ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, にんじん, にら, たまねぎ, きゅうり	558	23.2
13	木	ご飯, みそ汁 つくねの甘辛煮 小松菜ともやしのごま和え オレンジ	焼きそば	豆腐, わかめ, 削り節, 鶏ひき肉, 豚かたロース, あおのり	こめ, パン粉, 砂糖, 片栗粉, ごま, 中華めん, 植物油	なめこ, たまねぎ, しょうが, こまつな, もやし, にんじん, オレンジ, ビーマン, キャベツ	712	30.7
14	金	ご飯, 実だくさん汁 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりのおかか和え いちご	きな粉パン	鶏もも, 油揚げ, 削り節, さけ, かつお節, きな粉	こめ, さといも, 板こんにやく, マヨネーズ, 砂糖, 植物油, バターロール	だいこん, にんじん, ごぼう, 根深ねぎ, きゅうり, いちご	511	23.1
15	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖パン 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, 食パン	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト缶, 野菜ジュース	470	18.0
17	月	ご飯, みそ汁 豚肉の紅茶煮 コールスローサラダ	バナナ きらきらコーンの むヨーグルト	わかめ, 削り節, 豚かたロース, 乳酸菌飲料	こめ, 植物油, 黒砂糖	はくさい, かぶ, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, みかん缶, パナナ	573	22.7
18	火	ご飯, みそ汁 油淋鶏 小松菜とベーコンの炒め オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	削り節, 鶏もも, ベーコン, 牛乳	こめ, 片栗粉, 砂糖, 植物油, 薄力粉, 粉糖	だいこん, ほんしめじ, たまねぎ, 根深ねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, にんじん, オレンジ	614	24.2
19	水	ご飯, みそ汁 かじきのカレー揚げ 三色野菜のごま和え	きな粉のおはぎ	削り節, めかじき, きな粉	こめ, じゃがいも, 片栗粉, 植物油, 砂糖, ごま, もち米	たまねぎ, もやし, にんじん, きゅうり	552	22.0
21	金	ご飯, みそ汁 ささみフライ 切干大根の煮付け	ももゼリー 塩せんべい	削り節, 鶏ささ身, 油揚げ	こめ, さつまいも, 薄力粉, パン粉, 植物油, 砂糖, ゼリー, 塩せんべい	キャベツ, にんじん, 切干しいたけ, 菜ねぎ	513	23.3
22	土	たぬきうどん バナナ	スティックパン 野菜ジュース	わかめ	うどん, 砂糖, 薄力粉, コップパン	根深ねぎ, パナナ, 野菜ジュース	316	6.7
24	月	すき焼き丼風, みそ汁 ブロッコリーのナムル	フレンズクレープ いわしおかき 牛乳	豚かたロース, 豆腐, わかめ, 削り節, 牛乳	こめ, 白滝, 植物油, 砂糖, ワッフル, 塩せんべい	はくさい, 根深ねぎ, たまねぎ, だいこん, ブロッコリー, にんじん	578	22.3
25	火	ご飯, みそ汁 フルコギ さつま芋の甘煮 バナナ	デザートヨーグルト ウエハース	削り節, 豚かたロース, かつお節, デザートヨーグルト	こめ, 砂糖, 植物油, 春雨, さつまいも	キャベツ, にんじん, にんにく, たまねぎ, 根深ねぎ, にら, パナナ	483	14.8
26	水	ご飯, みそ汁 鮭の照焼き ひじきの煮つけ いちご	ステーキカット ポテトフライ 牛乳	豆腐, 削り節, さけ, 油揚げ, 牛乳	こめ, 砂糖, フライドポテト, 植物油	こまつな, だいこん, ひじき, にんじん, さやいんげん, いちご	681	29.3
27	木	味付ロール, オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ オレンジ	五平餅	ベーコン, 鶏もも, 削り節	ロールパン, 植物油, 砂糖, こめ, もち米, ごま	たまねぎ, マーマレード, レタス, きゅうり, スイートコーン, オレンジ	516	22.9
28	金	豚肉の香味焼き丼, 筍スープ ほうれん草のしらす和え バナナ	ミートマカロニ	豚かたロース, かつお節, わかめ, 削り節, しらす干し, 豚ひき肉	こめ, 植物油, マカロニ	にんにく, もやし, たけのこ, たまねぎ, ほうれん草, パナナ, トマト缶	523	22.3
29	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	米粉マフィン 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, スポンジケーキ	トマト缶, たまねぎ, にんじん, グリンピース, 野菜ジュース	562	14.6
31	月	ドライカレー パインサラダ 福神漬	温州みかんゼリー 塩せんべい	豚ひき肉	こめ, 植物油, 砂糖, マヨネーズ, ゼリー, 塩せんべい	たまねぎ, にんじん, グリンピース, パイン缶, レタス, 福神漬	421	9.4
※3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。 ※3月14日(金)の午後おやつは、第六保育所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。							★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。 【月平均】塩分 2.3g	
							553	21.5