

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]		
1	火	野菜ジュース	肉野菜丼、みそ汁 ブロッコリー	お稲荷さん	豚かたロース、油揚げ、削り節	こめ、植物油脂、砂糖、マヨネーズ	野菜ジュース、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ブロッコリー	433	14.4		
2	水	バナナ	カレー丼 ほうれん草と人参のお浸し 福神漬	コーンマヨトースト 牛乳	豚かたロース、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油脂、片栗粉、砂糖、食パン、マヨネーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、福神漬、スイートコーン	446	13.6		
3	木	おこめリング	マーボー丼、わかめスープ 南瓜の甘露	バナナ 塩せんべい のむヨーグルト	豆腐、豚ひき肉、わかめ、かつお節、乳酸菌飲料	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、塩せんべい	たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、かぼちゃ、バナナ	474	17.8		
4	金	きらきらコーン 牛乳	ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ 三色サラダ	わかめおにぎり	牛乳、削り節、豚ひき肉、豆腐、乾燥わかめ	こめ、じゃがいも、パン粉、植物油脂	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン	473	17.4		
5	土	牛乳	ミートソースパグッティ プレーンヨーグルト	ミニクワッサン 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、クワッサン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	536	17.8		
7	月	バナナ	ご飯、みそ汁 肉じゃが きゅうりのおかか和え	きな粉マカロニ 牛乳	油揚げ、削り節、豚かたロース、かつお節、きな粉、牛乳	こめ、植物油脂、じゃがいも、白滝、砂糖、マカロニ	バナナ、キャベツ、ほんしめじ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり	394	14.6		
8	火	おこめリング 牛乳	チキンライス、青菜のスープ ブロッコリーのナムル	バームクーヘン 牛乳	牛乳、鶏もも	こめ、植物油脂、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、ブロッコリー	443	16.5		
9	水	クラッカー	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き キャベツと人参のお浸し	スティックパン 野菜ジュース	削り節、さけ、かつお節	クラッカー、こめ、さつまいも、砂糖、コッペパン	こまつな、根深ねぎ、キャベツ、にんじん、野菜ジュース	374	16.3		
10	木	きらきらコーン 牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の香味焼き コールスローサラダ	ホットケーキ 牛乳	牛乳、わかめ、削り節、豚かたロース、かつお節	こめ、植物油脂、薄力粉、メープルシロップ	だいこん、根深ねぎ、にんにく、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶	517	20.0		
11	金	スティックチーズ	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 青菜ソテー	りんごジャムサンド 牛乳	チーズ、豆腐、削り節、めかじき、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、食パン	たまねぎ、だいこん、ほうれん草、にんじん、もやし、スイートコーン缶、りんごジャム	447	22.4		
12	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、ピーマン、野菜ジュース	445	14.9		
14	月	おこめリング	ご飯、みそ汁 豆腐のミートローフ ツナと大根のサラダ	おから入りスコーン 牛乳	削り節、豚ひき肉、豆腐、まぐろ缶、おから、牛乳	こめ、パン粉、植物油脂、マヨネーズ、薄力粉、バター、砂糖	えのきたけ、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん	479	17.5		
15	火	きらきらコーン 牛乳	わかめうどん 野菜かき揚げ 三色野菜のごま和え	こぶおにぎり	牛乳、わかめ、こんぶつくだ煮	うどん、砂糖、さつまいも、薄力粉、植物油脂、ごま、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり	406	10.9		
16	水	バナナ	 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしのお浸し	ふかし芋	油揚げ、削り節、さけ、かつお節	こめ、さつまいも	バナナ、はくさい、だいこん、ほうれん草、にんじん、もやし	311	16.0		
17	木	スティックチーズ	食パン、オニオンスープ 鶏肉の洋風焼き ブロッコリーサラダ	茶めしおにぎり たくあん	チーズ、ベーコン、鶏もも	食パン、植物油脂、砂糖、マヨネーズ、こめ	たまねぎ、レモン、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、スイートコーン、たくあん漬	371	19.0		
18	金	クラッカー 牛乳	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ グリーンサラダ	デザートヨーグルト ウエハース	牛乳、削り節、はんぺん、チーズ、デザートヨーグルト	クラッカー、こめ、じゃがいも、薄力粉、パン粉、植物油脂、砂糖	こまつな、レタス、きゅうり、スイートコーン	448	18.1		
19	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	黒糖パン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、食パン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	368	10.1		
21	月	スティックチーズ	チキンカレーライス パインサラダ 福神漬	豆乳プリンタルト きらきらコーン 牛乳	チーズ、鶏もも、スキムミルク、牛乳	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	528	14.8		
22	火	きらきらコーン 牛乳	ご飯、春雨入りわかめスープ マーボー豆腐 きゅうりスティック	ももゼリー 塩せんべい	牛乳、わかめ、豆腐、豚ひき肉	こめ、春雨、植物油脂、砂糖、片栗粉、ゼリー、塩せんべい	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんにく、しょうが、きゅうり	430	15.3		
23	水	デザート ヨーグルト	 わかめご飯、豆乳コーンスープ 鶏のから揚げ 小松菜の磯和え ゼリー	バナナ おこめリング 牛乳	デザートヨーグルト、乾燥わかめ、豆乳、鶏もも、あまのり、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂	スイートコーン、にんにく、しょうが、こまつな、バナナ	486	21.3		
24	木	クラッカー 牛乳	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ 鉄骨サラダ	いちごジャムサンド 牛乳	牛乳、わかめ、削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し	クラッカー、こめ、じゃがいも、パン粉、植物油脂、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、食パン	たまねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶、いちごジャム	605	25.5		
25	金	スティックチーズ	ご飯、みそ汁 かじきのバーベキュー風 小松菜ともやしのこま酢和え	シリアルヨーグルト	チーズ、豆腐、削り節、めかじき、ヨーグルト、スキムミルク	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、春雨、ごま、コーンフレーク	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、バナナ、レモン	421	18.8		
26	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ、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、にんじん、グリーンピース、野菜ジュース	446	14.3		
28	月	クラッカー	すきやき丼風、みそ汁 きゅうりの即席漬 オレンジ	ステーキカット ポテトフライ 牛乳	豚かたロース、豆腐、わかめ、削り節、牛乳	クラッカー、こめ、白滝、植物油脂、砂糖、フライドポテト	はくさい、根深ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オレンジ	545	16.5		
30	水	スティックチーズ	ビビンバ丼、みそ汁 マカロニサラダ	ココア蒸しパン 牛乳	チーズ、鶏ひき肉、わかめ、削り節、牛乳	植物油脂、砂糖、こめ、マカロニ、マヨネーズ、薄力粉、粉糖	にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、みかん缶、サラダ菜	434	16.2		
<p>※4月16日(水)は、なかなよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※4月23日(水)のは、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>								★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 1.8g	450	16.8