



| 日  | 曜日 | 昼食  | 午後おやつ                     | 血や肉をつくるもの<br>赤群            | 力や体温となるもの<br>黄群                    | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                 | I値*<br>[kcal]  | 蛋白質<br>[g]               |
|--|----|---|---------------------------|----------------------------|------------------------------------|---|--|--------------------------|
| 1  | 火  | 肉野菜丼、みそ汁<br>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                   | 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              | 508  | 19.5                     |
| 2  | 水  | カレー丼<br>ほうれん草と人参のお浸し<br>福神漬   | コーンマヨトースト<br>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     | にんじん、たまねぎ、ほうれん草、福神漬、スイートコーン                       | 598  | 19.2                     |
| 3  | 木  | マーボー丼、わかめスープ<br>南瓜の甘煮   | バナナ<br>塩せんべい<br>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、にんにく、しょうが、にんじん、かぼちゃ、バナナ                | 570  | 22.7                     |
| 4  | 金  | ご飯、みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>三色サラダ  | わかめおにぎり                   | 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                        | 541  | 18.8                     |
| 5  | 土  | ミートソースパグッティ<br>プレーンヨーグルト  | ミニクワッサン<br>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                        | 557  | 18.2                     |
| 7  | 月  | ご飯、みそ汁<br>肉じゃが<br>きゅうりのおかか和え  | きな粉マカロニ<br>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           | 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                  | 527  | 20.9                     |
| 8  | 火  | チキンライス、青菜のスープ<br>ブロッコリーのナムル   | バームクーヘン<br>牛乳             | 鶏もも、牛乳                     | 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                    | 495  | 18.2                     |
| 9  | 水  | ご飯、みそ汁<br>鮭の照焼き<br>キャベツと人参のお浸し  | スティックパン<br>野菜ジュース         | 削り節、さけ、かつお節                | 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                        | 430  | 21.8                     |
| 10   | 木  | ご飯、みそ汁<br>豚肉の香味焼き<br>コールスローサラダ  | ホットケーキ<br>牛乳              | わかめ、削り節、豚かたロース、かつお節、牛乳     | 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            | 617  | 23.8                     |
| 11   | 金  | ご飯、みそ汁<br>かじきの蒲焼き<br>青菜ソテー  | りんごジャムサンド<br>牛乳           | 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、りんごジャム           | 587  | 28.3                     |
| 12   | 土  | スパゲッティナポリタン<br>デザートヨーグルト  | ミニクリームパン<br>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                       | 467  | 15.0                     |
| 14   | 月  | ご飯、みそ汁<br>豆腐のミートローフ<br>ツナと大根のサラダ  | おから入りスコーン<br>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                        | 635  | 24.7                     |
| 15   | 火  | わかめうどん<br>野菜かき揚げ<br>三色野菜のごま和え   | こぶおにぎり                    | 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                      | 465  | 10.8                     |
| 16   | 水  |  ご飯、みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>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                           | はくさい、だいこん、ほうれん草、にんじん、もやし                          | 405  | 22.4                     |
| 17   | 木  | 食パン、オニオンスープ<br>鶏肉の洋風焼き<br>ブロッコリーサラダ   | 茶めしおにぎり<br>たくあん           | 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           | 481  | 24.2                     |
| 18   | 金  | ご飯、みそ汁<br>はんぺんのチーズ揚げ<br>グリーンサラダ   | デザートヨーグルト<br>ウエハース        | 削り節、はんぺん、チーズ、デザートヨーグルト     | 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                             | 462  | 18.7                     |
| 19   | 土  | たぬきうどん<br>バナナ   | 黒糖パン<br>野菜ジュース            | 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                                   | 362  | 8.4                      |
| 21   | 月  | チキンカレーライス<br>パインサラダ<br>福神漬  | 豆乳プリンタルト<br>きらきらコーン<br>牛乳 | 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                            | 644  | 17.5                     |
| 22   | 火  | ご飯、春雨入りわかめスープ<br>マーボー豆腐<br>きゅうりスティック  | ももゼリー<br>塩せんべい            | 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、にんにく、しょうが、きゅうり                    | 456  | 16.4                     |
| 23   | 水  |  わかめご飯、豆乳コーンスープ<br>鶏のから揚げ<br>小松菜の磯和え ゼリー | バナナ<br>おこめリング<br>牛乳       | 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                        | 618  | 28.3                     |
| 24   | 木  | ご飯、みそ汁<br>照焼きハンバーグ<br>鉄骨サラダ   | いちごジャムサンド<br>牛乳           | わかめ、削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、牛乳 | 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                    | 710  | 30.0                     |
| 25   | 金  | ご飯、みそ汁<br>かじきのバーベキュー風<br>小松菜ともやしのごま酢和え  | シリアルヨーグルト                 | 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                   | 559  | 24.2                     |
| 26   | 土  | ツナスパグッティ<br>プレーンヨーグルト   | たまごパン<br>野菜ジュース           | 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                     | 544  | 15.3                     |
| 28   | 月  | すきやき丼、みそ汁<br>きゅうりの即席漬<br>オレンジ   | ステーキカット<br>ポテトフライ<br>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               | 725  | 22.3                     |
| 30   | 水  | ピピン丼、みそ汁<br>マカロニサラダ   | ココア蒸しパン<br>牛乳             | 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 | 572  | 20.1                     |
| ※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。<br>※4月23日(水)は、第四保育所5歳児のリクエストメニューです。<br>※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。<br>※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<br>症状の有無について事前にご家庭で確認を<br>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<br>541 20.4 |