

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単位 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	火	ご飯、みそ汁 マーボー豆腐 ナムル	わかめおにぎり きゅうりの即席漬	削り節、豆腐、豚ひき肉、乾燥わかめ	こめ、さつまいも、植物油、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、きゅうり	576	21.5		
2	水	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け キウイフルーツ	味噌ポテト 牛乳	油揚げ、削り節、さけ、牛乳	こめ、植物油、砂糖、フライドポテト	かぼちゃ、たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、葉ねぎ、キウイフルーツ	749	30.0		
3	木	ご飯、すまし汁 鶏肉のピネガー煮 小松菜ともやしのごま酢和え	きな粉ラスク 牛乳	まこんぶ、かつお節、豆腐、鶏もも、きな粉、牛乳	こめ、じゃがいも、砂糖、ごま、植物油、食パン、マーガリン	根深ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、もやし	703	35.2		
4	金	ご飯、みそ汁 焼きメンチカツ 鉄骨サラダ	塩せんべい ももゼリー	油揚げ、削り節、豚ひき肉、しらす干し	こめ、パン粉、片栗粉、植物油、マヨネーズ、塩せんべい、ゼリー	はくさい、葉ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶	513	18.9		
5	土	みかんジュース	☆☆☆			みかん果実飲料	53	0.6		
7	月	ご飯、みそ汁 肉じゃが 小松菜としめじのお浸し	ホットケーキ 牛乳	豆腐、わかめ、削り節、豚かたろース、牛乳	こめ、植物油、じゃがいも、白滝、砂糖、薄力粉、メープルシロップ	なめこ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、ほんしめじ	534	19.1		
8	火	お弁当の日	黒糖パン 野菜ジュース		食パン	野菜ジュース	150	2.9		
9	水	ご飯、みそ汁 鶏肉の洋風焼き 三色野菜のごま和え オレンジ	こぶおにぎり たくあん	わかめ、削り節、鶏もも、こんぶつくだ煮	こめ、じゃがいも、砂糖、植物油、ごま	たまねぎ、レモン、もやし、にんじん、きゅうり、オレンジ、たくあん漬	528	23.9		
10	木	鶏五目ご飯、みそ汁 豚肉と南瓜の炒め煮 ブロッコリー	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	鶏もも、あまのり、油揚げ、削り節、豚かたろース、ハム、牛乳	こめ、白滝、植物油、砂糖、マヨネーズ、薄力粉	にんじん、ごぼう、えのきたけ、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、にら、ブロッコリー、スイートコーン	653	22.7		
11	金	ご飯、すまし汁 かじきのカレー揚げ マカロニサラダ	もものタルト きらきらコーン	まこんぶ、削り節、めかじき	こめ、片栗粉、植物油、マカロニ、マヨネーズ、タルト	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、サラダ菜	524	18.1		
12	土	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、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、にんじん、グリーンピース、野菜ジュース	560	16.0		
15	火	カレー丼 さつまいもの甘煮 福神漬	シリアルヨーグルト ウエハース	豚かたろース、かつお節、ヨーグルト、スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物油、片栗粉、さつまいも、砂糖、コーンフレーク	にんじん、たまねぎ、福神漬、バナナ、レモン	567	15.5		
16	水	チキンライス、コールスロースープ ほうれん草ともやしのお浸し	ふかし芋 牛乳	鶏もも、かつお節、牛乳	こめ、植物油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、赤ピーマン、ほうれん草、もやし	473	16.8		
17	木	ご飯、わかめスープ 八宝菜 きゅうりの変わり漬	フレンズクレープ きらきらコーン	わかめ、豚かたろース、なると、削り節	こめ、植物油、片栗粉、砂糖、ワッフル	だいこん、根深ねぎ、はくさい、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、きゅうり	418	11.4		
18	金	ご飯、凍豆腐のスープ かじきの味噌マヨ焼き 小松菜の磯和え キウイフルーツ	チーズドックミニ 牛乳	凍り豆腐、豚かたろース、めかじき、あまのり、牛乳	こめ、春雨、植物油、マヨネーズ	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はくさい、葉ねぎ、しょうが、こまつな、キウイフルーツ	644	28.7		
19	土	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油、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	583	18.1		
21	月	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き ポテトサラダ オレンジ	プレーンヨーグルト ウエハース	豆腐、削り節、鶏もも、ヨーグルト	こめ、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、オレンジ	510	22.1		
22	火	ツナご飯、みそ汁 チキンナゲット 柿と大根のサラダ	いちごジャムサンド 牛乳	まぐろ缶、油揚げ、削り節、鶏ひき肉、豆腐、牛乳	こめ、マヨネーズ、片栗粉、植物油、食パン	にんじん、えのきたけ、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、柿、いちごジャム	682	25.6		
23	水	ご飯、セルビア風スープ 豆腐ハンバーグ パインサラダ	きな粉マカロニ 牛乳	鶏もも、豚ひき肉、豆腐、きな粉、牛乳	こめ、植物油、マカロニ、スパゲッティ、パン粉、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、にんじん、はくさい、パイン缶、レタス	618	25.6		
24	木	わかめうどん 納豆のかき揚げ 小松菜ともやしのごま和え	お稲荷さん	わかめ、納豆、油揚げ	うどん、砂糖、薄力粉、植物油、ごま、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、こまつな、もやし	448	13.2		
25	金	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き そうめんチャンプル オレンジ	おから入りスコーン 牛乳	削り節、すけとうだら、チーズ、まぐろ缶、かつお節、おから、牛乳	こめ、マヨネーズ、パン粉、バター、植物油、そうめん、薄力粉、砂糖	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、オレンジ	687	29.3		
26	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	スティックパン 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、コッペパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピーマン、野菜ジュース	470	15.6		
28	月	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 三色サラダ	柿 星っこ	油揚げ、削り節、豚肝臓	こめ、植物油、砂糖	かぶ、こまつな、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン、柿	431	16.0		
29	火	ご飯、みそ汁 油淋鶏 千草あえ オレンジ	焼きうどん	豆腐、削り節、鶏もも、油揚げ、かつお節、豚かたろース、あおのり	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、うどん	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれん草、にんじん、オレンジ、キャベツ、ピーマン	542	21.8		
30	水	ご飯、みそ汁 サーモンフライ もやしとキャベツのごま和え	さくらんぼゼリー バナナ 塩せんべい	豆腐、削り節、べにざけ	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ、ごま、砂糖、ゼリー、塩せんべい	はくさい、たまねぎ、パセリ、もやし、キャベツ、にんじん、バナナ	541	21.9		
31	木	味付ロール、オニオンスープ かぼちゃのグラタン グリーンサラダ	茶めしおにぎり たたききゅうり	ベーコン、しばえび、牛乳、チーズ	ロールパン、植物油、バター、薄力粉、パン粉、砂糖、こめ	たまねぎ、パセリ、にんじん、マッシュルーム、かぼちゃ、レタス、きゅうり、スイートコーン	575	17.0		
<p>※10月9日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※10月30日(水)の午後おやつは、第一保育所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。</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 2.3g</p>	528	19.5