

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	金	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 ほうれん草のしらす和え キウイフルーツ	ウインナーロール 牛乳	削り節、鶏ひき肉、しらす干し、ソーセージ、牛乳	こめ、さつまいも、パン粉、砂糖、片栗粉、薄力粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ほうれん草、キウイフルーツ	645	28.4		
2	土	たぬきうどん バナナ	ミニクリームパン 野菜ジュース	わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、クリームパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	369	8.1		
5	火	お弁当の日	ミニクワッサン 野菜ジュース		クワッサン	野菜ジュース	237	3.0		
6	水	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 焼きビーフン りんご	大学芋 牛乳	豆腐、削り節、めかじき、豚かたロース、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、ビーフン、さつまいも	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、りんご	625	27.0		
7	木	食パン、きのこスープ 煮込みハンバーグ フレッシュサラダ	ツナカレーおにぎり	ベーコン、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、チーズ、まぐろ缶	食パン、植物油脂、パン粉、砂糖、こめ	ほんしめじ、えのきたけ、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、まいたけ、たまねぎ、レタス、きゅうり、トマト、にんじん	598	25.4		
8	金	鶏五目ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりのおかか和え	バナナ ウエハース 牛乳	鶏もも、あまのり、まこんぶ、削り節、さけ、かつお節、牛乳	こめ、白滝、植物油脂、砂糖、マヨネーズ	にんじん、ごぼう、えのきたけ、さやいんげん、ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、きゅうり、バナナ	528	22.4		
9	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	黒糖パン 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、植物油脂、砂糖、食パン	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	457	14.5		
11	月	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 ブロッコリー みかん	ミートマカロニ 牛乳	油揚げ、削り節、豚かたロース、豚ひき肉、牛乳	こめ、砂糖、植物油脂、マヨネーズ、マカロニ	だいこん、にんじん、しょうが、れんこん、さやいんげん、ブロッコリー、みかん、たまねぎ、トマト缶	615	22.5		
12	火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツとツナのお浸し	肉まん 牛乳	油揚げ、焼き竹輪、あおのり、まぐろ缶、牛乳	うどん、砂糖、薄力粉、植物油脂、中華まんじゅう	根深ねぎ、キャベツ、にんじん	571	27.4		
13	水	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 小松菜ともやしのごま和え バナナ	五平餅	削り節、めかじき	こめ、じゃがいも、片栗粉、砂糖、植物油脂、ごま	たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、バナナ	564	22.4		
14	木	豚肉の香味焼き丼、春雨入りわかめスープ ブロッコリーサラダ	フルーツゼリー	豚かたロース、かつお節、わかめ	こめ、植物油脂、春雨、マヨネーズ	にんにく、もやし、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、スイートコーン、みかん缶、もも缶	486	15.7		
15	金	ご飯、すまし汁 はんぺんのチーズ揚げ 三色サラダ	混ぜごはんおにぎり	削り節、まこんぶ、はんぺん、チーズ、油揚げ	こめ、薄力粉、パン粉、植物油脂、砂糖	だいこん、だいこん葉、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ひじき	552	18.4		
16	土	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	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	541	17.3		
18	月	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ 中華サラダ	さつま入り味噌蒸しパン 牛乳	油揚げ、削り節、鶏もも、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、春雨、砂糖、薄力粉、バター、さつまいも	かぶ、こまつな、しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶	607	27.2		
19	火	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 きゅうりスティック	豆乳プリンタルト きらきらコーン 牛乳	わかめ、削り節、豆腐、豚かたロース、しばえび、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、タルト	えのきたけ、たまねぎ、はくさい、にんじん、乾しいたけ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり	580	21.4		
20	水	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ 粉ふきいも	デザートヨーグルト ウエハース	油揚げ、削り節、さけ、デザートヨーグルト	こめ、薄力粉、植物油脂、バター、じゃがいも	ほうれん草、根深ねぎ、たまねぎ、トマト、パセリ	401	19.7		
21	木	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き 柿と大根のサラダ	ももゼリー 塩せんべい	削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、マヨネーズ、ゼリー、塩せんべい	キャベツ、たまねぎ、もやし、だいこん、柿	458	20.5		
22	金	ご飯、みそ汁 かじきのバーベキュー風 小松菜の磯和え	ごまラスク 牛乳	油揚げ、削り節、めかじき、あまのり、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、春雨、食パン、マーガリン、ごま	はくさい、だいこん、こまつな	661	28.1		
25	月	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ バインサラダ	ふかし芋 牛乳	豆腐、削り節、豚肝臓、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、マヨネーズ、さつまいも	ほうれん草、たまねぎ、パイン缶、レタス、にんじん	566	21.7		
26	火	ご飯、のっぺい汁 鶏肉の味噌焼き きゅうりのごま和え キウイフルーツ	フランクフルト 牛乳	豚かたロース、削り節、鶏もも、ソーセージ、牛乳	こめ、さといも、板こんにやく、植物油脂、片栗粉、砂糖、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、きゅうり、キウイフルーツ	664	34.0		
27	水	さつまご飯、みそ汁 鮭の照焼き 人参の甘煮 みかん	きな粉パン 牛乳	油揚げ、まこんぶ、削り節、さけ、かつお節、きな粉、牛乳	こめ、さつまいも、砂糖、バターロール、植物油脂	にんじん、ほんしめじ、だいこん、たまねぎ、みかん	671	33.2		
28	木	味付ロール、豆乳コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とりんごのサラダ	こぶおにぎり きゅうりの即席漬	豆乳、鶏もも、こんぶつくだ煮	ロールパン、植物油脂、こめ、砂糖	スイートコーン、マーマレード、はくさい、りんご、にんじん、きゅうり	547	25.5		
29	金	ご飯、根菜汁 豚肉の紅茶煮 小松菜としめじのお浸し	りんご おこめリング 牛乳	鶏もも、豆腐、油揚げ、削り節、豚かたロース、牛乳	こめ、板こんにやく、植物油脂、黒砂糖、砂糖	ごぼう、だいこん、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、ほんしめじ、りんご	604	26.3		
30	土	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	ハム、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、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	428	15.0		
<p>※11月13日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※11月27日(水)の午後おやつは、第二保育所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 2.5g</p>	541	21.9