

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食分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	野菜ジュース	豆腐中華丼、みそ汁 ブロッコリー	お稲荷さん	豚かたロース、しばえび、豆腐、油揚げ、削り節	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	野菜ジュース、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、乾しいたけ、たけのこ水煮、チンゲンサイ、かぶ、こまつな、ブロッコリー	420	14.6		
2	火	バナナ	カレー丼 ほうれん草と人参のお浸し	揚げ芋 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、さつまいも、薄力粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	445	12.1		
3	水	星っこ	すきやき丼風、みそ汁 小松菜の磯和え	コーンマヨ トースト 牛乳	豚かたロース、豆腐、削り節、あまのり、牛乳	こめ、白滝、植物油脂、砂糖、じゃがいも、食パン、マヨネーズ	はくさい、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、スイートコーン	431	17.1		
4	木	おこめリング	ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ 三色サラダ	こぶおにぎり たくあん	削り節、豚ひき肉、豆腐、こんぶつくだ煮	こめ、パン粉、植物油脂	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、スイートコーン、たくあん漬	419	13.2		
5	金	クラッカー	ご飯、みそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し	黒糖パン のむヨーグルト	豆腐、削り節、豚かたロース、かつお節、乳酸菌飲料	クラッカー、こめ、植物油脂、じゃがいも、白滝、砂糖、食パン	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、もやし	437	17.3		
6	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、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、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	579	16.9		
8	月	きらきらコーン	マーボー丼、わかめスープ 人参の甘煮	フレンスクレープ 塩せんべい 牛乳	豆腐、豚ひき肉、わかめ、かつお節、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、ワッフル、塩せんべい	たまねぎ、乾しいたけ、にんにく、しょうが、たいこん、根深ねぎ、にんじん	506	16.7		
9	火	牛乳 おこめリング	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 キャベツときゅうりのごま和え	きな粉マカロニ 牛乳	牛乳、油揚げ、削り節、鶏ひき肉、きな粉	こめ、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま、マカロニ	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし	497	23.4		
10	水	星っこ	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜としめじのお浸し	ステーキカット ポテトフライ	削り節、さけ	こめ、砂糖、植物油脂、フライドポテト	キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ほんしめじ	400	15.5		
11	木	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ 三色野菜のごま和え	わかめおにぎり きゅうりのおかか和え	チーズ、わかめ、削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉、乾燥わかめ、かつお節	こめ、パン粉、植物油脂、砂糖、片栗粉、ごま	えのきたけ、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり	457	19.0		
12	金	牛乳 バナナ	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜ともやしのごま和え	ハムとコーンの もっちりパン 牛乳	牛乳、油揚げ、削り節、はんぺん、チーズ、ハム	こめ、じゃがいも、薄力粉、パン粉、植物油脂、ごま、砂糖	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、スイートコーン	529	21.3		
13	土	牛乳	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、チーズ、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	461	16.2		
15	月	おこめリング	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き キャベツと人参のお浸し いちご	ふかし芋 牛乳	豆腐、削り節、鶏もも、かつお節、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、さつまいも	こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、いちご	408	19.4		
16	火	スティック チーズ	ポークカレーライス フルーツサラダ 福神漬け	おから入り スコーン 牛乳	チーズ、豚もも、スキムミルク、おから、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油脂、薄力粉、マヨネーズ、バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、りんご、みかん缶、バナナ、レモン、きゅうり、干しぶどう、福神漬	476	15.5		
17	水	きらきらコーン	ご飯、すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き コールスローサラダ	シリアルヨーグルト ウエハース	削り節、まこんぶ、めかじき、ヨーグルト、スキムミルク	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、植物油脂、コーンフレーク	ほうれん草、葉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、バナナ、レモン	404	15.9		
18	木	バナナ	わかめうどん 野菜かき揚げ 小魚ときゅうりの和え物	ホットケーキ 牛乳	わかめ、小女子の佃煮、牛乳	うどん、砂糖、さつまいも、薄力粉、植物油脂、メープルシロップ	バナナ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	374	10.8		
19	金	星っこ	味付ロール、キャベツのスープ 鮭のトマトソースかけ グリーンサラダ オレンジ	豆乳プリンタルト きらきらコーン 牛乳	さけ、牛乳	ロールパン、薄力粉、植物油脂、バター、砂糖、タルト	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、トマト、パセリ、アスパラガス、レタス、きゅうり、スイートコーン、オレンジ	430	16.9		
20	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、菓子パン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	364	8.5		
22	月	牛乳 クラッカー	ご飯、みそ汁 チキンナゲット 野菜炒め	デザートヨーグルト ウエハース	牛乳、油揚げ、削り節、鶏ひき肉、豆腐、デザートヨーグルト	クラッカー、こめ、マヨネーズ、片栗粉、植物油脂	たまねぎ、ほんしめじ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	493	19.1		
23	火	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 ブロッコリー オレンジ	さくらんぼゼリー 塩せんべい	チーズ、削り節、豆腐、豚かたロース、しばえび	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ゼリー、塩せんべい	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、たけのこ水煮、乾しいたけ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、ブロッコリー、オレンジ	407	16.1		
24	水	おこめリング	わかめご飯、春雨入りわかめスープ ハムカツ ポテトサラダ いちご	鮭おにぎり きゅうりスティック	乾燥わかめ、わかめ、ハム、さけ	こめ、春雨、薄力粉、パン粉、植物油脂、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、スイートコーン、いちご	490	16.3		
25	木	牛乳 星っこ	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 青菜ソテー キウイフルーツ	焼きそば	牛乳、豆腐、削り節、鶏もも、豚かたロース、あおのり	こめ、砂糖、植物油脂、中華めん	もやし、根深ねぎ、しょうが、ほうれん草、にんじん、スイートコーン、キウイフルーツ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ	597	34.2		
26	金	バナナ	ご飯、みそ汁 まぐろのバーベキュー風 フレッシュサラダ	いちごジャムサンド 牛乳	油揚げ、削り節、めかじき、チーズ、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、春雨、食パン	バナナ、キャベツ、だいこん、アスパラガス、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン、いちごジャム	494	20.1		
27	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、コッペパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	437	16.5		
30	火	スティック チーズ	チキンライス、わかめスープ ツナと大根のサラダ ぶどうゼリー	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの変わり漬	チーズ、鶏もも、わかめ、まぐろ缶、しらす干し、かつお節	こめ、植物油脂、マヨネーズ、ゼリー、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、根深ねぎ、えのきたけ、だいこん、葉ねぎ、きゅうり	447	13.2		
<p>※4月10日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※4月24日(水)は、第一保育所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 1.9g	456	17.0