

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	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	木	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き キャベツときゅうりのごま和え すいか	きな粉マカロニ 牛乳	油揚げ、削り節、鶏もも、 きな粉、牛乳	こめ、砂糖、ごま、マカロ ニ	こまつな、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、すいか	601	27.2		
2	金	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ほうれん草ともやしのお浸し	ツナカレーおにぎり	わかめ、削り節、すけとう だら、チーズ、かつお節、 まぐろ缶	こめ、マヨネーズ、パン 粉、バター、植物油、砂 糖	えのきたけ、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、もやし	532	23.1		
3	土	たぬきうどん デザートヨーグルト	黒糖パン 野菜ジュース	わかめ、デザートヨーグ ルト	うどん、砂糖、薄力粉、食 パン	根深ねぎ、野菜ジュース	426	12.1		
5	月	ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮付け	シリアルヨーグルト	削り節、まこんぶ、鶏も も、油揚げ、ヨーグルト、 スキムミルク	こめ、砂糖、植物油、 コーンフレーク	だいこん、だいこん葉、キャベツ、 切干しだいこん、にんじん、葉ね ぎ、バナナ、レモン	509	25.7		
6	火	わかめうどん 野菜かき揚げ きゅうりのおかか和え	こぶおにぎり たくあん	わかめ、削り節、かつお 節、こんぶつくだ煮	うどん、砂糖、さつまい も、薄力粉、植物油、こ め	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、たくあん漬	449	10.7		
7	水	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 千草あえ	梨 きらきらコーン	削り節、めかじき、油揚 げ、かつお節	こめ、砂糖	はくさい、だいこん、葉ねぎ、ほう れん草、にんじん、梨	369	19.9		
8	木	ドライカレー、豆腐スープ フルーツサラダ 福神漬	いちごジャムサンド 牛乳	豚ひき肉、豆腐、ハム、牛 乳	こめ、植物油、砂糖、マ ヨネーズ、食パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、葉ねぎ、しょうが、パイン缶、み かん缶、バナナ、レモン、きゅうり、 干しぶどう、福神漬、いちごジャム	605	19.8		
9	金	ビビンバ丼、すまし汁 ブロッコリー	茶めしおにぎり きゅうりの変わり漬	鶏ひき肉、削り節、まこん ぶ	植物油、砂糖、こめ、焼 きふ、マヨネーズ	にんにく、しょうが、ほうれん草、 もやし、きゅうり、にんじん、根深 ねぎ、えのきたけ、ブロッコリー	500	16.5		
10	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 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、 クリームパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、ト マト缶、野菜ジュース	477	17.5		
13	火	肉野菜丼、みそ汁 きゅうりスティック	塩せんべい ももゼリー	豚かたロース、豆腐、油揚 げ、削り節	こめ、植物油、砂糖、塩 せんべい、ゼリー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり	456	15.9		
14	水	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 トマトときゅうりのサラダ	フレンスクレープ 星っこ 牛乳	豚かたロース、かつお節、 削り節、牛乳	こめ、植物油、砂糖、 ワッフル	にんにく、にんじん、たまねぎ、ト マト、きゅうり、レタス	618	22.2		
15	木	マーボー丼、わかめスープ 南瓜の甘煮	米粉マフィン 牛乳	豆腐、豚ひき肉、わかめ、 かつお節、牛乳	こめ、植物油、砂糖、片 栗粉、スポンジケーキ	たまねぎ、乾しいたけ、にら、にん にく、しょうが、だいこん、根深ね ぎ、かぼちゃ	690	25.5		
16	金	カレー丼 人参の甘煮 福神漬	チーズドックミニ 牛乳	豚かたロース、かつお節、 牛乳	こめ、じゃがいも、植物油 脂、片栗粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、福神漬	595	18.9		
17	土	ツナスパゲッティ ぶどうゼリー	スティックパン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ	スパゲッティ、植物油、 砂糖、ゼリー、コッペパン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、野菜ジュース	431	11.0		
19	月	すきやき丼、みそ汁 きゅうりスティック	デザートヨーグルト ウエハース	豚かたロース、豆腐、わか め、削り節、デザートヨー グルト	こめ、白滝、植物油、砂 糖	はくさい、根深ねぎ、キャベツ、だ いこん、きゅうり	409	16.8		
20	火	チキンライス、春雨入りわかめスープ キャベツとツナのお浸し	バームクーヘン 牛乳	鶏もも、わかめ、まぐろ 缶、牛乳	こめ、植物油、春雨	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、キャベツ	503	17.6		
21	水	ご飯、みそ汁 ささみフライ ブロッコリーサラダ	アイスクリーム ウエハース	削り節、鶏ささ身、アイス クリーム	こめ、じゃがいも、薄力 粉、パン粉、植物油、マ ヨネーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、きゅうり、スイートコーン	588	24.7		
22	木	ご飯、みそ汁 八宝菜 きゅうりの変わり漬	梨 きらきらコーン	わかめ、油揚げ、削り節、 豚かたロース、なると	こめ、植物油、片栗粉、 砂糖	だいこん、はくさい、にんじん、た まねぎ、生しいたけ、きゅうり、梨	361	13.1		
23	金	ご飯、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	ころころドーナツ 牛乳	さけ、鶏卵、牛乳	こめ、薄力粉、植物油、 バター、砂糖、粉糖	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、 トマト、パセリ、レタス、きゅうり、 スイートコーン	535	22.4		
24	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	たまごパン 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、菓子パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	589	16.8		
26	月	ご飯、みそ汁 肉じゃが ほうれん草の磯和え	おから入りスコーン のむヨーグルト	豆腐、削り節、豚かたロー ス、あまのり、おから、牛 乳、乳酸菌飲料	こめ、植物油、じゃがい も、白滝、砂糖、薄力粉、バ ター	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	567	21.6		
27	火	ご飯、みそ汁 油淋鶏 じゃが芋のごま和え	茹でとうもろこし 温州みかんゼリー	油揚げ、削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、砂糖、植物 油脂、じゃがいも、ごま、 ゼリー	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、 にんにく、しょうが、こまつな、ス イートコーン	512	18.8		
28	水	食パン、豆乳コーンスープ 照焼きハンバーグ パインサラダ ゼリー	わかめおにぎり たたききゅうり	豆乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、乾燥わかめ	食パン、パン粉、植物油 脂、砂糖、片栗粉、マヨ ネーズ、こめ	スイートコーン、たまねぎ、パイン 缶、レタス、にんじん、きゅうり	652	26.2		
29	木	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ ナムル	きな粉ラスク 牛乳	削り節、豚肝臓、きな粉、 牛乳	こめ、植物油、砂糖、食 パン、マーガリン	たまねぎ、えのきたけ、ほうれん 草、もやし、きゅうり、にんじん	680	25.5		
30	金	ご飯、すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き キャベツと人参のお浸し	梨 塩せんべい	削り節、まこんぶ、豆腐、 わかめ、めかじき、かつお 節	こめ、マヨネーズ、植物油 脂、塩せんべい	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、キャ ベツ、にんじん、梨	419	19.6		
31	土	焼きうどん バナナ	ミニクロワッサン 野菜ジュース	豚かたロース、あおのり、 削り節	うどん、植物油、クロ ワッサン	キャベツ、にんじん、ピーマン、バ ナナ、野菜ジュース	528	12.8		
<p>※8月7日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※8月28日(水)は、第五保育所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>							★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 2.3g	523	19.3