［ 献　立　予　定　表　（保育所用）　］

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ゆかりごはん 焼そば 春巻き きゅうりの酢の物	豚肉, 青のり, 春巻き, ちりめんじゃこ	米, スパゲティ, 油, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, キャベツ, 青ねぎ, きゅうり	378 kcal 9.1 g 9.2 g 1.8 g
2 木	ごはん 白身魚の甘酢漬け 小松菜とコーンの和え物 相性汁	メルルーサ, ベーコン, 豆腐, 牛乳, 米みそ	米, でんぷん, 油, 三温糖, 白ごま, じゃがいも, 糸こんにゃく	にんじん, 玉葱, 青ねぎ, こまつな, 太もやし, コーン	391 kcal 17.3 g 9.7 g 2.4 g
3 金	ごはん おやこ煮 アスパラのサラダ 冷凍パイン	鶏肉, さつま揚げ, たまご, ロースハム	米, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, 干し椎茸, 青ねぎ, アスパラガス, きゅうり, キャベツ, 冷凍カットパイン	372 kcal 14.6 g 9.6 g 1.5 g
6 月	ごはん かぼちゃコロッケ みかんサラダ もずくスープ	もずく, むきえび	米, かぼちゃコロッケ, 油, 三温糖	甘夏みかん缶, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, 青ねぎ	334 kcal 8.1 g 7.3 g 1.6 g
7 火	わかめごはん 豆腐の中華風煮 春雨のあえもの	豚肉, 豆腐, うずら卵, ツナ,　わかめ	米, 油, 三温糖, ごま油, でんぷん, 緑豆春雨, 白ごま	玉葱, チンゲンツァイ, たけのこ, にんじん, きくらげ, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ	342 kcal 13.6 g 8.1 g 2.1 g
8 水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツの甘酢和え なすのみそ汁	メルルーサ,　豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 米みそ	米, マヨネーズ, 三温糖	ミックスベジタブル, キャベツ, きゅうり, にんじん, えのきたけ, 玉葱, なす, 青ねぎ	357 kcal 16.2 g 10.4 g 1.8 g
9 木	ごはん お好み揚げ ひじきの炒め煮 ワンタンスープ	まだこ, たまご, ひじき, さつま揚げ, 大豆, 肉入りワンタン	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖	キャベツ, 青ねぎ, しょうが(甘酢漬), にんじん, えだまめ, 玉葱, こまつな, 干し椎茸	405 kcal 13.9 g 7.6 g 2.3 g
10 金	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 いかときゅうりのサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉, 生揚げ, うずら卵, いか, カットわかめ, ヨーグルト	米, じゃがいも, 三温糖, 油	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, コーン	382 kcal 16.5 g 11.1 g 1.2 g
17 金	ハヤシライス フルーツポンチ	牛肉	米, 油, バター, ハヤシルウ, デミグラスソース, 上白糖	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, みかん缶, パイン缶, もも缶, レモン果汁	475 kcal 10.1 g 8.8 g 1.4 g
20 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ わかめとツナのあえもの ミニトマト	高野豆腐, 鶏肉, たまご, カットわかめ, ツナ	米, じゃがいも, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, きゅうり, コーン, レモン果汁, ミニトマト	382 kcal 15.0 g 9.4 g 1.6 g
21 火	ごはん 酢豚 もやしのナムル カットコーン	豚肉, かに風味かまぼこ	米, でんぷん, 油, 三温糖, すりごま, ごま油	しょうが, 玉葱, たけのこ, にんじん, チンゲンツァイ, 干し椎茸, 太もやし, こまつな, にんにく, カットコーン	457 kcal 13.7 g 14.9 g 1.3 g
22 水	ごはん 鮭の塩焼き 五色サラダ かぼちゃのみそ汁	鮭, かまぼこ, きざみのり, 豆腐, 米みそ	米, 白ごま, 油, 三温糖	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, コーン, かぼちゃ, 玉葱, えのきたけ, 青ねぎ	371 kcal 19.1 g 9.2 g 2.3 g
23 木	ひじきご飯 揚げ出し豆腐 きゅうりの中華あえ そうめん汁	ひじき, 油揚げ, 豆腐, かつおぶし, かまぼこ	米, 中力粉, でんぷん, 油, 三温糖, ごま油, そうめん	ごぼう, にんじん, 青ねぎ, しょうが, きゅうり, 玉葱, ほんしめじ	442 kcal 14.4 g 11.8 g 2.9 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
24 金	ごはん カレー肉じゃが 小松菜のおかかあえ ポークウインナー	豚肉, 白ちくわ, 和え物用かつお節, ポークウインナー	米, じゃがいも, つきこんにゃく, 油, 三温糖, カレールウ	玉葱, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸, こまつな, キャベツ	371 kcal 13.3 g 8.4 g 1.5 g
27 月	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ かきたまスープ	ハンバーグ, ツナ, たまご	米, 油, 三温糖, デミグラスソース, ツイストマカロニ	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン果汁, 玉葱, ぶなしめじ, 青ねぎ	362 kcal 14.5 g 8.0 g 1.6 g
28 火	ごはん ししゃもの天ぷら 切り干し大根の炒め煮 とうがん汁	ししゃも, さつま揚げ, 鶏肉, かつおぶし	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖	切干し大根, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, とうがん, 玉葱, 青ねぎ	384 kcal 16.6 g 10.0 g 1.7 g
29 水	梅じゃこごはん 肉豆腐 春雨と胡瓜のごま酢あえ ぶどう	しらす干し, 牛肉, 豆腐, かに風味かまぼこ	米, 糸こんにゃく, 油, 三温糖, 緑豆春雨, すりごま	カリカリ梅, 玉葱, にんじん, 青ねぎ, きゅうり, ぶどう	422 kcal 11.1 g 14.3 g 2.9 g
30 木	ごはん 鶏肉のアップルソースかけ おまめのサラダ ミネストローネ	鶏肉, ツナ, 大豆, ウインナー	米, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, シェルマカロニ, じゃがいも	すりおろしりんご, レモン果汁, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, 玉葱, セロリー, グリンピース, トマト缶詰	460 kcal 17.7 g 14.9 g 1.5 g
31 金	ごはん さばの煮付け ゆかり和え なめこのみそ汁	さば, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 三温糖	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, なめこ, 玉葱, 青ねぎ	385 kcal 20.6 g 11.3 g 1.9 g
					kcal g g g
					kcal g g g
					kcal g g g
					kcal g g g
					kcal g g g
					kcal g g g
					kcal g g g
					kcal g g g