

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (水)	防災の日 ぼうさいごはん チキンカレー トマトサラダ	なし(梨) おちゃ ★主食はいりません★	じゃがいも、ぶどう パン、あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とり く	たまねぎ、なし、ト マト、きゅうり、にん じん、りんご、コー ン	カレールー、ケ チャップ、す、 ソース、しょうゆ	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 18.7 g 18.9 g 285 mg
02 (木)	サラダうどん やきしゅうまい ゼリー おちゃ	★主食はいりません★	こめ、もちこめ、さとう、 ごまあぶら、しゅう まいのかわ、かた くりこ、ごま、うどん	ぶたひきにく、ツナ かん、みそ	もやし、きゅうり、た まねぎ、トマト、コー ン、キャベツ、わか め、グリーンピース、 しょうが	しょうゆ、す、ほ んみりん、ちゅう かだしのもと、し お	牛乳 むぎちや ごへいもち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 kcal 14.8 g 15.8 g 52 mg
03 (金)	未満児主食ごはん とりにくのマリネ ゆたかあえ えのきのみそしる	おちゃ	かたくりこ、あぶら、 マヨネーズ、さとう、 ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とり く、みそ	なし、にんじん、た まねぎ、えのきた け、もやし、いんげ ん、たくあん、ね ぎ、レモン、しょうが	だしじる、す、し ょうゆ	野菜ジュース ぎゅうにゅう ミニフィッシュ なし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	351 kcal 21.2 g 18.0 g 317 mg
04 (土)	★お弁当★						オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
06 (月)	未満児主食ごはん さけのちゃんちゃんやき おくらのおかかあえ わかめスープ	おちゃ	さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、 みそ、なると、かつ おぶし、バター	オクラ、キャベツ、 もやし、にんじん、 たまねぎ、わかめ	しょうゆ、ほんみ りん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう ミニあんパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	339 kcal 21.3 g 11.5 g 271 mg
07 (火)	未満児主食ごはん チャプチェ たたききゅうり とうがのみそしる	おちゃ	ホットケーキミッ クス、さとう、はるさ め、ごまあぶら、あ ぶら、かたくりこ、こ め	ぎゅうにゅう、ぶた にく、あぶらあげ、 みそ、なまクリーム	きゅうり、とうが ん、ピーマン、にんじ ん、えのきたけ、い ちごジャム、パプリ カ、ねぎ	だしじる、し ょうゆ、す、ちゅうか だしのもと、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう スコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	465 kcal 23.2 g 23.0 g 334 mg
08 (水)	ハンバーガー(以上児) ロールパン・ハンバーグ(未満児) にんじんグラッセ フライドポテト	レタススープ おちゃ ★主食はいりません★	フライドポテト、さ とう、コッペパン	ベーコン、バター	にんじん、たまね ぎ、レタス、キャベ ツ	ケチャップ、ソー ス、しお	牛乳 むぎちや チーズケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	466 kcal 14.0 g 23.3 g 54 mg
09 (木)	未満児主食ごはん チーズオムレツ きりほしたいこのパンパンジー オクラのスープ	おちゃ	マヨネーズ、ふ、ご ま、さとう、ねりご ま、こめ	ぎゅうにゅう、たま ご、ささみ、チー ズ、バター	オレング、たまね ぎ、にんじん、きゅ うり、きりほしたいこ ん、コーン、オク ラ、グリーンピース	す、しお、し ょうゆ、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう オレンジ えびせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 kcal 21.0 g 19.8 g 354 mg
10 (金)	未満児主食ごはん メンチカツ やさしいサラダ とうふのみそしる	おちゃ	さとう、あぶら、こめ	とうふ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、 えのきたけ、ねぎ	だしじる、す、し ょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	261 kcal 11.5 g 7.5 g 147 mg
11 (土)	★お弁当★						オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
13 (月)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル ブロッコリーときのこのサラダ やさしいりかきたまスープ	おちゃ	こめこ、ながいも、 さとう、あぶら、こむ ぎこ、ごまあぶら、 こめ	ぎゅうにゅう、さけ、 たまご、バター	ブロッコリー、チン ゲンサイ、みかん、 オレンジジュース、 たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのき たけ	しょうゆ、す、ほ んみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう みかんむしパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	353 kcal 20.9 g 15.1 g 272 mg
14 (火)	未満児主食ごはん ひじきいりとりつくね かぼちゃサラダ ほうれんそうのみそしる	おちゃ	しょくパン、かたく りこ、マヨネーズ、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、とり きにく、みそ、チー ズ、ベーコン	かぼちゃ、たまね ぎ、ほうれんそう、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、ピーマ ン、ひじき	だしじる、ケ チャップ、す、 しょうゆ、ほんみ りん、しお、こし ょう	豆乳 ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 kcal 22.8 g 20.8 g 332 mg
15 (水)	未満児主食ごはん さばのおろしに キャベツとひじきのサラダ たまねぎのみそしる	おちゃ	こめ、さとう、あぶら	さば、ツナかん、み そ、あぶらあげ	だいこん、キャベ ツ、たまねぎ、にん じん、ねぎ、しおこ んぶ、ひじき	だしじる、し ょうゆ、す、ほんみ りん、しお	牛乳 むぎちや おにぎり(わかめ)防災用	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	307 kcal 16.1 g 12.6 g 73 mg
16 (木)	未満児主食ごはん とりにくのさっぱり カレーきんぴら けんちんじる	おちゃ	じゃがいも、さとう、 ホットケーキミッ クス、マーガリン、ご まあぶら、あぶら、 こめ	ぎゅうにゅう、とり にく、たまご、ぶた にく、ツナかん	にんじん、かぼ ちゃ、しいたけ、ご ぼう、ピーマン、ね ぎ、しょうが、にん にく	だしじる、し ょうゆ、す、ほんみ りん、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう かぼちゃのプリンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 kcal 27.4 g 21.1 g 305 mg
17 (金)	未満児主食ごはん なすのドライカレー キャベツのゴマリサラダ ヤクルト	おちゃ	コーンブレイク、あ ぶら、さとう、ごま、 こめ	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、チーズ、 ハム	なす、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 グリーンピース、にん じん、にんにく	カレールー、ソー ス、す、ケチャッ プ、しょうゆ、カ レーこ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう コーンフロスト チーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 kcal 20.0 g 21.3 g 390 mg
18 (土)	★お弁当★						オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg

21	ガーリックチャーハン （ 火 ）	おちゃ ★主食はいりません★	さつまいも、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、やきぶた、ささみ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、きりぼしだいこん、ねぎ、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう ふかしいも	エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.8 g カルシウム 576 mg
22	未満児主食ごはん （ 水 ）	おちゃ	こめ、もちごめ、さとう、はるさめ	ぎゅうにゅう、さば、あん、かにかまぼこ、とりにく、きなこ、みそ	だいこん、きゅうり、レッドキャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	みかんジュース ぎゅうにゅう おはぎ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 257 mg
24	未満児主食ごはん （ 金 ）	おちゃ	はるさめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、あぶら、こめ	とりにく、ハム、チーズ	クリームコーン、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	しょうゆ、す、さけ、ちゅうかだしのもと、バセリコン	牛乳 ジオ クッキー	エネルギー 270 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.4 g カルシウム 266 mg
25	★お弁当★ （ 土 ）						オレンジジュース	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 0 mg
27	未満児主食ごはん （ 月 ）	おちゃ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	とうふ、とりにく、たまご、だっしふんにゅう	きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、ねぎ、にら、コーン、えだまめ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや おにぎり(ドライカレー)防災用	エネルギー 362 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 144 mg
28	未満児主食ごはん （ 火 ）	おちゃ	じゃがいも、さとう、こめ	ぶたにく、しらすぼし、とりにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	ハヤシルウ、す、しょうゆ	牛乳 未・とりにゅう 以・とりにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 312 mg
29	ちゃんぽんめん （ 水 ）	★主食はいりません★	ホットケーキミックス、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、やきそばめん	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、なると	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、レーズン、しいたけ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ヨーグルトパン	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 295 mg
30	未満児主食ごはん （ 木 ）	おちゃ	こめこ、マーガリン、マヨネーズ、はるさめ、さとう、コーンスターチ、ふんとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、ハム、みそ	きゅうり、なめこ、たまねぎ、みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	ミルージュ ぎゅうにゅう こめこのスノーボールクッキー	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 26.0 g カルシウム 261 mg