

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、とりこ	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	502 kcal 18.4 g 17.3 g 211 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、もちごめ、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	524 kcal 17.8 g 16.8 g 155 mg
03 (金)	未満児主食ごはん とりこくのマリネ 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、とりこ、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	だしじり、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	375 kcal 18.2 g 13.1 g 228 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	56 kcal 0.6 g 0.1 g 10 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	376 kcal 18.1 g 7.8 g 214 mg
07 (火)	未満児主食ごはん チャプチェ たたききゅうり とうがんのみそしる	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	だしじり、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	498 kcal 21.0 g 16.7 g 308 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	505 kcal 16.5 g 23.2 g 162 mg
09 (木)	未満児主食ごはん チーズオムレツ きりほしだいこんのパンパンジー 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、さきみ、チーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、きりほしだいこん、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	455 kcal 19.4 g 14.4 g 346 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	だしじり、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	366 kcal 13.6 g 9.6 g 239 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	56 kcal 0.6 g 0.1 g 10 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、ながいも、さとう、あぶら、こむぎご、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	391 kcal 17.8 g 10.8 g 215 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、とりひきにく、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	だしじり、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	476 kcal 21.0 g 18.6 g 227 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	だしじり、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	393 kcal 17.4 g 13.7 g 166 mg
16 (木)	未満児主食ごはん とりこくのさっぱり 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、とりひきにく、たまご、ぶたにく、ツナかん	にんじん、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、しょうが、にんにく	だしじり、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	472 kcal 24.5 g 15.4 g 287 mg
17 (金)	未満児主食ごはん なすのドライカレー キャベツのゴマいりサラダ ヤクルト	おちゃ	コーンフレーク、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	452 kcal 16.3 g 15.5 g 283 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	56 kcal 0.6 g 0.1 g 10 mg

21	ガーリックチャーハン （きりぼしだいこんのちゅうかふう） 火 かきたまじる （おつきみゼリー）	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 640 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 499 mg
22	未満児主食ごはん （さばのみそに） 水 すのもの （ふじえだスープ）	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 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 165 mg
24	未満児主食ごはん （とりにくのチーズやき） 金 かふうあえ （ちゅうかふうコーンスープ）	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、パセリ	牛乳 ジオ クッキー	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 364 mg
25	★お弁当★ （土）						オレンジジュース	エネルギー 56 kcal たんぱく質 0.6 g 脂 質 0.1 g カルシウム 10 mg
27	未満児主食ごはん （とうふとりにくのいために） 月 きゃべつのあまずあえ （にらたまスープ）	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 444 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 222 mg
28	未満児主食ごはん （ハヤシチュー） 火 きゅうりのじゃこあえ （ヨーク）	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 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 343 mg
29	ちゃんぽんめん （あげぎょうざ） 水 ゼリー （おちゃ）	★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 512 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 222 mg
30	未満児主食ごはん （ひじきオムレツ） 木 はるさめサラダ （なめこスープ）	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 488 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 285 mg