

# 献立表

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 (金)	未満児主食ごはん おちや さばのカレーやき ツナときゅうりのすのもの きのこじる	さとう、ごま、こめ	さば、とうふ、ツナ かん、とりにく、み そ	きゅうり、わかめ、 にんじん、しいた け、えのきたけ、ね ぎ、しょうが	だしじる、す、しよ うゆ、ほんみり ん、カレーこ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 335 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 143 mg
02 (土)	★お弁当★ 弁当・水筒・3時のおやつを持参してください					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
04 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマスタードやき やさしいサラダ かきたまスープ	さつまいも、さとう、 こむぎこ、あぶら、 こめ	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご、かにか まぼこ	きゅうり、キャベツ、 コーン、たまねぎ、 わかめ、ねぎ、かん てん	す、ソース、マス タード、ちゅうか だしのもと、しよ うゆ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 330 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 261 mg
05 (火)	未満児主食ごはん おちや さかなのマリネ ミモザサラダ えのきともやしのすましじる	マヨネーズ、あぶ ら、こむぎこ、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、あじ、 たまご、ハム、かにか まぼこ	ブロッコリー、トマ ト、もやし、えのきた け、たまねぎ、きゅ うり、ねぎ	だしじる、しよ うゆ、す、しお、こ しよ	豆乳 ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 446 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 296 mg
06 (水)	ロールパン おちや おまめのキッシュふう キャベツサラダ おふのスープ	こめ、ロールパン、 さとう、あぶら、ふ、 ごま	たまご、だいず、な まクリーム、ぎゅう にゅう、ベーコン、 しらすぼし、パ ター、チーズ	キャベツ、みかん、 ほうれんそう、たま ねぎ、きゅうり、えの きたけ、にんじん、 ねぎ、レーズン	す、しお、こしよ	牛乳 むぎちや じゃこむすび	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 120 mg
07 (木)	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとさつまいものカレーに りんごサラダ ヨーグルト	さつまいも、こむぎ こ、さとう、ショ ートニング、あぶら、こ め	ぎゅうにゅう、ぶた にく、たまご、かど うれんにゅう	たまねぎ、キャベ ツ、りんご、いんげ ん、きゅうり、にんじ ん、しょうが、にん にく	しょうゆ、ほんみり ん、す、カレー こ、しお、こしよ	野菜ジュース ぎゅうにゅう あましょく	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 377 mg
08 (金)	未満児主食ごはん おちや とうふのみそあんかけ ブロッコリーのおかかあえ おふのすましじる	さとう、あぶら、かた くりこ、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、とう ふ、ぶたひきにく、 みそ、かつおぶし	バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、にん じん、さやえん どう、えのきたけ、ね ぎ	だしじる、しよ うゆ、ほんみり ん	ヨーク ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 310 mg
09 (土)	★お弁当★ 弁当・水筒・3時のおやつを持参してください					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
11 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのてりやき はるさめサラダ じゃがにらスープ	じゃがいも、はるさ め、さとう、ごまあぶ ら、こめ	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご、かど うれんにゅう	きゅうり、みかん、 にんじん、にら	しょうゆ、す、さ け、みりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 308 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 223 mg
12 (火)	未満児主食ごはん おちや やさぎかな(さけ) カラフルほねぶとサラダ とうふのみそじる	スパゲティ、マヨ ネーズ、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、 とうふ、ささみ、たま ご、みそ、ハム	にんじん、きゅうり、 トマト、パプリカ、ね ぎ	だしじる、す、しよ うゆ、パセリこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 609 mg
13 (水)	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとごぼうのたまごどじ かぶのごまあえ なめこのみそじる	しよパン、マヨ ネーズ、さとう、ご ま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、たまご、とう ふ、かにかまぼこ、 みそ、しらすぼし	かぶ、たまねぎ、に んじん、ごぼう、な めこ、かぶのは、ね ぎ、コーン、ねぎ	だしじる、しよ うゆ、ほんみり ん	ヨーク ぎゅうにゅう じゃこトースト	エネルギー 433 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 21.2 g カルシウム 341 mg
14 (木)	未満児主食ごはん おちや ハンバーグ にんじんとじゃこのサラダ かぶのスープ	パンこ、あぶら、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、とりひき にく、たまご、ペー コン、ホイップク リーム、しらすぼし	かぶ、たまねぎ、に んじん、みかん、い んげん、わかめ、 パセリ	ケチャップ、ソー ス、しょうゆ、す、 しお、こしよ	牛乳 むぎちや プリン ビスケット	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 162 mg
15 (金)	未満児主食ごはん おちや とりにくのみそづけやき こまつなのごまずあえ はるさめいりすましじる	はるさめ、さとう、ご ま、あぶら、かたくり こ、こめ	とりにく、たまご、み そ、しらすぼし、と うにゅう	こまつな、にんじ ん、ねぎ	だしじる、しよ うゆ、す、しお	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 295 mg
16 (土)	★お弁当★ 弁当・水筒・3時のおやつを持参してください					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
18 (月)	未満児主食ごはん おちや さかなのてりやき(さわら) あおなのしらあえ のっぺいじる	さといも、コーンフ レーク、ねりごま、 ごま、さとう、あぶ ら、こめ	ぎゅうにゅう、さわ ら、とうふ、とりに く	ほうれんそう、だい ごん、ブルー、に んじん、しめじ、ね ぎ	だしじる、しよ うゆ、みりん、さけ	みかんジュース ぎゅうにゅう コーンフロスト ブルー	エネルギー 326 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 304 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
19 (火)	にくみそうどん ★主食はいりません★ チキンナゲット フルーツヨーグルト おちゃ	さつまいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、うどん	チキンナゲット、ぶたひきにく、ヨーグルト、なまクリーム、みそ	バナナ、もやし、きゅうり、りんご、もも、にんじん、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや さつまいもケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 24.6 g カルシウム 100 mg
20 (水)	未満児主食ごはん おちゃ たまねぎといとこんに さくさくれんこんサラダ とうふのみそしる	じゃがいも、マカロニ、こんにやく、さとう、マヨネーズ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、きなこ	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 289 mg
21 (木)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのりんごソース ポテトサラダ わかめスープ	じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、かたくりこ、コーンフレーク、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりこ、バター、たまご	きゅうり、りんご、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、わかめ、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 27.0 g カルシウム 256 mg
22 (金)	未満児主食ごはん おちゃ ししゃものフライ ちゅうかサラダ ほうれんそうのスープ	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ	ししゃも、かにかまぼこ	もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、す、しお	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 238 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.8 g カルシウム 354 mg
23 (土)	★お弁当★ (弁当・水筒・3時のおやつを持参してください)					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
25 (月)	未満児主食ごはん おちゃ きのこカレー ハムとらっきょうのサラダ みかん	サンドイッチパン、じゃがいも、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	みかん、たまねぎ、きゅうり、らっきょうづけ、にんじん、しめじ、いちごジャム、マッシュルーム、しいたけ、えの	カレーウ、ケチャップ、ソース	ヨーグ ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 324 mg
26 (火)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくとポテトのあげに かきなます かにたまじる	ぶどうパン、じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、かにかまぼこ	だいこん、きゅうり、かき、にんじん、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお	ミルージュ ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 281 mg
27 (水)	スープスパゲティ ★主食はいりません★ キャベツとツナのサラダ みかん おちゃ	こめ、あぶら、さとう、スパゲティ	とりにく、ツナかん、ベーコン、かつおぶし	みかん、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン、きゅうり、しおこんぶ、ねぎ、に	す、しお、こしょう	牛乳 むぎちや しおこんぶおにぎり	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.6 g カルシウム 67 mg
28 (木)	未満児主食ごはん おちゃ ぶたにくとだいこんのいために はくさいののりあえ えのきのみそしる	こんにやく、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、しらすぼし	だいこん、はくさい、りんご、にんじん、えのきたけ、ねぎ、のり、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー 312 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 278 mg
29 (金)	未満児主食パン おちゃ かぼちゃとマカロニのグラタン ゆでブロッコリー キャベツスープ	こむぎこ、さとう、マーガリン、スパゲティ、マヨネーズ、あぶら、パンこ、しよくパン	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ベーコン、バター、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン、マッシュルーム、パセリ	しお	ヤクルト ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 26.9 g カルシウム 358 mg
30 (土)	★お弁当★ (弁当・水筒・3時のおやつを持参してください)					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