

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 (月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのチーズやき ピーンズサラダ ハムとだいごんのスープ	ごまあぶら、あぶら、さとう、こめ、ゼリー、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、だいご、ハム、チーズ	だいごん、きゅうり、みかん、ほうれんそう、にんじん、コーン、しょうが	しょうゆ、す、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ゼリー えびせんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 157 mg	
02 (火)	未満児主食ごはん おちゃ カレー キャベツのゴマいりサラダ みかん	じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、ふんとう、はちみつ、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、バター、とうにゅう、ハム	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、レモン、レモン	カレールー、す、ケチャップ、ソース、しお	牛乳 ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 327 mg	
04 (木)	未満児主食ごはん おちゃ レバーいりにこみハンバーグ はくさいサラダ おふのスープ	パンこ、さとう、あぶら、ふ、こめ、ビスコ	ぶたひきにく、とりひきにく、ぶたレバー、かにかまぼこ、たまご、ぎゅうにゅう、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、みかん、きゅうり、えのきたけ、りんご、ねぎ	ケチャップ、す、ソース、ワイン、しお、こしょう	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 502 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 270 mg	
05 (金)	未満児主食ごはん おちゃ くろはんぺんフライ きりほしだいごんのちゅうかふう かぶのみそしる	パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、くろはんぺん、ささみ、みそ、たまご、あぶらあげ	かき、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶのは、きりほしだいごん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	ヤクルト ぎゅうにゅう かき(柿) せんべい	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.8 g カルシウム 244 mg	
06 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						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
08 (月)	未満児主食ごはん おちゃ はくさいとぶたにくのわふうとろみあん ひじきとツナのサラダ かきたまじる	ロールパン、かたくりこ、マヨネーズ、ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ツナかん	はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、オイスターソース	ヨーグ ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 326 mg	
09 (火)	スパゲッティナポリタン ★主食はいりません★ とうふだんごのようふうスープ みかん おちゃ	さつまいも、さとう、かたくりこ、スパゲティ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりひきにく、ウインナーソーセージ、バター、チーズ、たまご	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 255 mg	
10 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーあんかけ かきなます はんぺんのすましじる	こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、バター、たまご、おから	バナナ、だいごん、チンゲンサイ、きゅうり、かき、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、レモン	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナとおからのパウンドケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 280 mg	
11 (木)	未満児主食ごはん おちゃ オレンジチキン はるさめサラダ ほうれんそうのスープ	マヨネーズ、はるさめ、こむぎこ、こめ、ワッフル	ぎゅうにゅう、とりにく、かにかまぼこ	ほうれんそう、きゅうり、オレンジジュース、みかん、えのきたけ、にんじん、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	ミルージュ ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 283 mg	
12 (金)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						野菜ジュース	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
13 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						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
15 (月)	未満児主食ごはん おちゃ ぎせいどうふ ひじきとそうめんのすのもの かぼちゃのみそしる	そうめん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、とりひきにく、みそ、あぶらあげ	かぼちゃ、みかん、きゅうり、にんじん、いんげん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう にくまん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 237 mg	
16 (火)	未満児主食ごはん おちゃ あつあげとひきにくのちゅうかいため きゅうりのナムル ちゅうかふうコーンスープ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、ごま	なまあげ、ぶたひきにく、ハム、さけ、しらすほし	きゅうり、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、パセリこ	牛乳 むぎちや おにぎり(さけ)	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 242 mg	
17 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのみじやき パンサンズ のっぺいじる	さといも、マヨネーズ、はるさめ、さとう、あぶら、ごま、こめ、パイ	さけ、たまご、とりにく、ハム、チーズ、プリン	きゅうり、だいごん、にんじん、ねぎ、パセリ	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちや プリン パイ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.0 g カルシウム 215 mg	
18 (木)	ごもくうどん ★主食はいりません★ ちくわとやさいのいそべあげ ヨーグルト おちゃ	さつまいも、こむぎこ、あぶら、うどん、ビスケット	とりにく、たまご、なると、ヨーグルト	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、だいごん、しいたけ、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや みかん ビスケット	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 271 mg	
19 (金)	未満児主食ごはん おちゃ すきやきふうにごみ ほうれんそうのツナマヨあえ みかん	こんにやく、さとう、マヨネーズ、こめ、コーンフロスト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ツナかん、ミニフィッシュ	みかん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう コーンフロスト ミニフィッシュ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 370 mg	
20 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						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
22 (月)	【七五三】 せきはん とりのからあげ ブロッコリーごまサラダ ★主食はいりません★	かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、ごまあぶら、ごま、こめ、もちごめ、ゼリー、ケーキ	とりにく、ぶたにく、あずき	ブロッコリー、しいたけ、にんじん、ごぼう、コーン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、しお、ほんみりん	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 157 mg	
24 (水)	【和食の日】 ひじきごはん さわらのゆずかおりやき ★主食はいりません★ ほうれんそうのおかか和え	さんおんとう、あぶら、こめ、まんじゅう	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、みそ、あぶらあげ、ぶたにく、かつおぶし	にんじん、もやし、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、ひじき、ゆず	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、さけ	ヨーグ ぎゅうにゅう もみじまんじゅう	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 326 mg	
25 (木)	未満児主食ごはん おちゃ ジャーマンオムレツ なっとうサラダ キャベツスープ	じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、なっとう、ベーコン、かにかまぼこ、ハム、チーズ、バター、きなこ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パプリカ、ひじき	ケチャップ、す、しょうゆ、ようふうだしのもと、しお、こしょう	ジョア ぎゅうにゅう ひじきいりとうふドーナツ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 863 mg	
26 (金)	未満児主食ごはん おちゃ さばのアップルオニオンソース れんこんとちくわのきんぴら はなふのみそしる	さつまいも、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さば、みそ	れんこん、りんご、にんじん、レッドキャベツ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ふかしいも	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 194 mg	
27 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						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
29 (月)	未満児主食ごはん おちゃ おやこに ブロッコリーのおかかあえ えのきのみそしる	しよくパン、さとう、マーガリン、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、かまぼこ、みそ、きなこ、かつおぶし	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	みかんジュース ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 179 mg	
30 (火)	未満児主食ごはん おちゃ しろみぎかなのケチャップあんかけ ふじえだスープ ヨーグルト	じょうしんこ、グラニューとう、あぶら、かたくりこ、はるさめ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、とりにく、バター、ヨーグルト	たまねぎ、りんご、にんじん、レッドキャベツ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、す、しお、こしょう、シナモン	野菜ジュース ぎゅうにゅう アップルケーキ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 232 mg	