

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	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					
01 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのチーズやき ピーズサラダ ハムとだいこんのスープ	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、だいず、ハム、チーズ	だいこん、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 454 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 254 mg		
02 (火)	未満児主食ごはん おちや 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 533 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 25.3 g カルシウム 336 mg		
04 (木)	未満児主食ごはん おちや 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、ふたレバー、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 393 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 239 mg		
05 (金)	未満児主食ごはん おちや くろはんぺんフライ きりぼしだいこんのちゅうかふう 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、きりぼしだいこん、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 363 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 310 mg		
06 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
08 (月)	未満児主食ごはん おちや はくさいとぶたにくのわふうとろみあん ひじきとツナサラダ 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 447 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.6 g カルシウム 309 mg		
09 (火)	スバゲッティナボリタン ★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 おちや	さつまいも、さとう、かたくりこ、スバゲティ	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 481 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.8 g カルシウム 359 mg		
10 (水)	未満児主食ごはん おちや 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、だいこん、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 436 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.2 g カルシウム 274 mg		
11 (木)	未満児主食ごはん おちや 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 343 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.5 g カルシウム 282 mg		
12 (金)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
13 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
15 (月)	未満児主食ごはん おちや ぎせい豆腐 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 438 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 315 mg		
16 (火)	未満児主食ごはん おちや 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、しらすぼし	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	牛乳 むぎちや おにぎり(さけ)	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 168 mg		
17 (水)	未満児主食ごはん おちや さかなのみみじやき パンサンスー 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、だいこん、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 380 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 120 mg		
18 (木)	ごもくうどん ★主食はいりません★ ちくわとやさしいいそべあげ ヨーグルト おちや	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、だいこん、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 396 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 190 mg		
19 (金)	未満児主食ごはん おちや すきやきふうこみ 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 368 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 372 mg		
20 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
22 (月)	【七五三】 せきはん どりのからあげ ブロッコリーごまサラダ	けんちんじる ゼリー おちや ★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、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 446 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 60 mg	
24 (水)	【和食の日】 ひじきごはん さわらのゆずかおりやき ほうれんそうのおかか和え	とうふのみそしる おちや ★主食はいりません★	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 406 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 313 mg	
25 (木)	未満児主食ごはん おちや 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 434 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.5 g カルシウム 369 mg		
26 (金)	未満児主食ごはん おちや 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、たまねぎ、えのきたけ、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 409 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 265 mg		
27 (土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
29 (月)	未満児主食ごはん おちや 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 405 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 276 mg		
30 (火)	未満児主食ごはん おちや 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 454 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 341 mg		