

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 (以上児)		栄養価 (未満児)	
		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		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
01 (月)	未満児主食ごはん いりどり フルーツなます おふのみそしる	おちや さとう、ふ、あぶら、こめ、クリームパン	ぎゅうにゅう、とり、みそ	だいこん、れんこん、りんご、みかん、たけのこ、きゅうり、ごぼう、にんじん、いんげん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	だし、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ミニクリームパン	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 277 mg	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 202 mg		
02 (火)	未満児主食ごはん あげおでん ほうれんそうのレモンす ヨーグルト	おちや さつまいも、じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら、かたくり、こめ	ぶたにく、くろはんぺん、さつまあげ、みそ、かつおぶし、ヨーグルト	だいこん、ほうれんそう、キャベツ、もも、みかん、にんじん、しめじ、かんでん、レモン	しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや いもようかん	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 177 mg	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 264 mg		
03 (水)	だいこんめし だいたいミートのなんぼんづけ ウインナーのスープに おちや	★主食はいりません★ じゃがいも、あぶら、かたくり、さんおんとう、ごま、こめ、ゼリー、せんべい	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、あぶらあげ、だいたいミート	だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこんのは、しょうが、パセリ、にんにく	だし、しょうゆ、す、しお、こしょう	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 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.9 g カルシウム 267 mg	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 167 mg		
04 (木)	★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 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg	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		
06 (土)	未満児主食ごはん とりへのチーズやき かぼちゃのごまふうみサラダ はくさいスープ	おちや さとう、マヨネーズ、ごま、こめ、ビスケット	とり、とうにゅう、ヨーグルト、ベーコン、チーズ、ゼラチン	かぼちゃ、みかんジュース、はくさい、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、さけ、ようふうだしのものと、しお	牛乳 むぎちや とうにゅうパバロア ビスケット	エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 140 mg	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 215 mg		
07 (日)	未満児主食ごはん しいたけどんぶりのぐ チンゲンさいのおかかあえ わかめのみそしる	おちや ホットケーキミックス、こんにゃく、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、レーズン、ねぎ、コーン、しいたけ、わかめ	だし、しょうゆ	ヤクルト ぎゅうにゅう ココアむしパン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 330 mg	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 261 mg		
08 (月)	未満児主食ごはん さけのこうそうパンこやき りんごサラダ じゃがにらスープ	おちや じゃがいも、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう、こめ、パイ	さけ、たまご、チーズ、バター、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、にら	す、ようふうだしのものと、しお、パセリ、こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト パイ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 148 mg	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 241 mg		
09 (火)	未満児主食パン だいこんグラタン ブロッコリーときのこのサラダ おふのスープ	おちや さつまいも、こむぎこ、パンこ、さとう、ふ、ごまあぶら、あぶら、しょくパン	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、チーズ	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、わかめ、ねぎ	だし、しょうゆ、す、ちゅううかだしのもと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう やさいも	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 382 mg	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 278 mg		
10 (水)	さんしょくそばろどん チキンナゲット さくさくれんこんサラダ わかめスープ	おちや マヨネーズ、はるさめ、さとう、あぶら、かたくり、ごまあぶら、こめ、かりんとう	たまご、とりひきにく、こおろ豆腐、ジョア	にんじん、れんこん、ほうれんそう、きゅうり、にら、しょうが	だし、しょうゆ、す、しお	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 312 mg	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 402 mg		
11 (木)	★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 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg	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		
13 (土)	未満児主食ごはん とりへのカレーふうみやき こまつなのやきのりあえ かぼちゃのみそしる	おちや こむぎこ、こめ	ぎゅうにゅう、とり、チーズ、かにフレック、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	バナナ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、のり	だし、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ	ヨーグ ぎゅうにゅう バナナ チーズ	エネルギー 401 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 394 mg	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 391 mg		
14 (日)	未満児主食ごはん さきみフライ こまつなのごますあえ さんべいじ	おちや じゃがいも、パンこ、あぶら、ごま、こむぎこ、さとう、こめ、クラッカー	ぎゅうにゅう、さきみ、さけ、みそ、しらすほし、たまご、チーズ	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、いちごジャム	だし、ケチャップ、す、ソース	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー	エネルギー 416 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 369 mg	エネルギー 456 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 259 mg		
15 (月)	未満児主食ごはん さかなのみそマヨネーズやき かぶのごまあえ ほうれんそうとたまごのすまし	おちや こむぎこ、マーガリン、さとう、マヨネーズ、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、かにフレック、だっしふんにゅう、みそ	かぶ、やさいジュース、かぶのは、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ	だし、しょうゆ、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう すくすくパン	エネルギー 417 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 406 mg	エネルギー 433 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 317 mg		
16 (火)	未満児主食ごはん きりぼしだいこんオムレツ さといものそばろに にらのスープ	おちや さといも、こむぎこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、バター、とりひきにく	にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ、いんげん、にら、ねぎ	だし、ケチャップ、しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう まっちゃんバターサブレ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 25.6 g カルシウム 327 mg	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 206 mg		
17 (水)	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー とうにゅうクリームシチュー	おちや ★主食はいりません★ じゃがいも、こむぎこ、こめ、ケーキ	とり、とうにゅう、ツナかん、ベーコン、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム、パセリ、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、しお、パセリ、こしょう	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 31.0 g カルシウム 63 mg	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 27.7 g カルシウム 159 mg		
18 (木)	〜クリスマスの集い〜						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	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		
20 (土)	未満児主食ごはん ポーキング カラフルほねぶとサラダ ヨーグルト	おちや じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、さとう、あぶら、こめ、せんべい	ぶたにく、だいたい、さきみ、たまご、ハム、ヨーグルト	みかん、トマトジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、パプリカ	ソース、ケチャップ、す、しょうゆ、パセリ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや みかん せんべい	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 164 mg	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 248 mg		
21 (日)	カレーうどん ブロッコリーのおかかあえ みかん おちや	★主食はいりません★ こめ、かたくり、ごま、あぶら、うどん	ぶたにく、しらすほし、かつおぶし	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しいたけ	だし、カレー、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや じゃこむすび	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.0 g カルシウム 96 mg	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 183 mg		
22 (月)	未満児主食ごはん かぼちゃのクロック はくさいのゆずふうみあえ とうふのみそしる	おちや スパゲティ、じゃがいも、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、たまご、きなこ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、ゆず、ゆず	だし、す、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.5 g カルシウム 293 mg	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 316 mg		
23 (火)	未満児主食ごはん さばのケチャップに キャベツサラダ かぶのスープ	おちや こむぎこ、さとう、はちみつ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、とうにゅう、ベーコン	キャベツ、かぶ、みかん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、レーズン、パセリ	ケチャップ、す、ソース、しょうゆ、ほんみりん、しお	ミルージュ ぎゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー 409 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 284 mg	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 286 mg		
24 (水)	未満児主食ごはん マーボーだいこん キャベツのあますあえ えのきのすまし	おちや さとう、かたくり、あぶら、ごまあぶら、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みそ	だいこん、きゅうり、キャベツ、みかん、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	だし、す、しょうゆ、ちゅううかだしのもと	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 260 mg	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 263 mg		
25 (木)	★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 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg	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 (土)	未満児主食ごはん チキンカレー やさしいサラダ ヨーグルト	おちや じゃがいも、あぶら、さとう、こめ	とり、かにフレック、ヨーグルト	たまねぎ、ブルー、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、りんご	カレー、す、ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎちや えびせんべい ブルー	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 163 mg	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 254 mg		
28 (日)	未満児主食ごはん にくじゃが ほうれんそうのみそしる ゼリー	おちや じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら、こめ、ゼリー、ビスコ	ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうにゅう	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、いんげん	だし、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 宋・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 249 mg	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 260 mg		