

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		
04	～希望保育～					オレンジジュース	
火	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						
05	未満児主食ごはん	じゃがいも、パン、あぶら、こめ	ヨーグルト、ツナかん	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、えのきたけ、りんご、やさいジュース	カレーウ、ケチャップ、ソース	牛乳 やさいジュース スティックパン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 236 mg
～	ツナときのこのカレー						
水	バナナヨーグルト						
～	おちゃ						
06	ドリア	ゼリー	チキンナゲット、ぎゅうにゅう、ツナかん、バター、チーズ、とうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、コーン、グリーンピース、パセリ	ホワイトソース、ケチャップ、しょうゆ、しお	牛乳 以・とうにゅうココアあじ 未・とうにゅう かりんとう	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 249 mg
～	チキンナゲット	おちゃ					
木	ブロッコリーサラダ	★主食はいりません★					
～	えのきたけにんじんのスープ						
07	【七草粥の日】	みかん	さとう、あぶら、こめ、あんま	ぎゅうにゅう、さわら、とり	みかん、にんじん、だいこん、かぶ、しいたけ、ほうれんそう、いんげん、だいこんのは、かぶのは、ひじき、ゆず	じゃがいも、しょうゆ、ほんみりん、しお	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 420 mg
～	ななくさがゆ	おちゃ					
金	さわらのゆずかおりやき	★主食はいりません★					
～	ひじきのにも						
08	★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	
土							
11	未満児主食ごはん	おちゃ	じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ、グラニューとう、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とり、みそ、あぶらあげ、しらすぼし	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、のり	りんごジュース ぎゅうにゅう じゃがいもドーナツ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 266 mg
～	とりにくのマスタードやき						
火	はくさいののりあえ						
～	こまつなのみそしる						
12	ふきよせごはん	おちゃ	さつまいも、かたくりこ、さとう、ふ、ごま、こめ、もちごめ、たいやき	ぎゅうにゅう、とりひきに、とうふ、とりにく、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、みかん、えのきたけ、ねぎ、ゆず、あおさ	だしじり、しょうゆ、ほんみりん、す、だしじり、しお	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 209 mg
～	まつかぜやき	★主食はいりません★					
水	こうはくなます						
～	ふのすましじり						
13	未満児主食ごはん	おちゃ	さとう、はるさめ、ごま、あぶら、こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、ぶり、とうふ、たまご、みそ、ハム	だいこん、きゅうり、にんじん、ブルー、いんげん、ねぎ、しょうが	だしじり、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 303 mg
～	ぶりとだいこんのにも						
木	パンサンスー						
～	とうふのみそしる						
14	未満児主食ごはん	おちゃ	かたくりこ、あぶら、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、ごま、こめ、クッキー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	バナナ、ブロッコリー、りんご、しいたけ、にんじん、ごぼう、コーン、ねぎ、しょうが	だしじり、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 255 mg
～	とりにくのりんごソース						
金	ブロッコリーのごまサラダ						
～	けんちんじり						
15	★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	
土							
17	未満児主食ごはん	おちゃ	さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、たまご、とりひきに、ささみ、みそ、なると	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ、いんげん、きりぼしだいこん、ひじき	しょうゆ、ほんみりん、す、しお	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 212 mg
～	ひじきオムレツ						
月	きりぼしだいこんのちゅうかふう						
～	わかめスープ						
18	ちゃんぽんめん	★主食はいりません★	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、やきそばめん、ゼリー、コーンブレイク	ぶたひきに、ぶたにく、なると、さけ	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、グリーンピース、しょうが、しいたけ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 165 mg
～	やきしゅうまい						
火	ゼリー						
～	おちゃ						
19	未満児主食ごはん	おちゃ	こむぎこ、さとう、マーガリン、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、ヨーグルト、バター	はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、ゆず、ゆず	だしじり、す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 215 mg
～	しいらのカレーニエル						
水	はくさいのゆずふうみえ						
～	かきたまじり						
20	未満児主食ごはん	おちゃ	さつまいも、じゃがいも、さとう、はるさめ、パンこ、あぶら、こめ、あまざけ	ぎゅうにゅう、とりひきに、ヨーグルト、ツナかん、たまご、バター	たまねぎ、はくさい、りんご、みかん、にんじん、もも、たけのこ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 233 mg
～	にくだんごとはるさめのスープに						
木	カレーきんぴら						
～	あまざけフルーツヨーグルト						
21	未満児主食ごはん	おちゃ	かたくりこ、あぶら、さとう、こめ、ゼリー、ビスケット	ぎゅうにゅう、まぐろ、たまご	たまねぎ、ブロッコリー、たけのこ、にんじん、ピーマン、にら、しいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、す、ちゅうかだしのもと、しお	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.1 g カルシウム 304 mg
～	さかなのすぶたふう						
金	ブロッコリー						
～	にらたまスープ						
22	★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	
土							
24	未満児主食ごはん	おちゃ	こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、かに	りんご、はくさい、りんご、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお、こしょう	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 211 mg
～	スパイシーチキン						
月	はくさいサラダ						
～	ちゅうかスープ						
25	未満児主食ごはん	おちゃ	さとう、パンこ、あぶら、ごま、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきに、とりひきに、みそ、たまご、ミニフィッシュ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、ねぎ、ひじき	だしじり、す、ほんみりん、しょうゆ、しお	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 371 mg
～	ひじきいりハンバーグ						
火	もやしのすのもの						
～	とうふとわかめのみそしる						
26	未満児主食ごはん	おちゃ	ながいも、こむぎこ、くり、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、ツナかん、ベーコン、みそ、なまクリーム、バター	にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、こまつな、ねぎ、わかめ	だしじり、す、めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 198 mg
～	ながいもとベーコンのオムレツ						
水	ツナサラダ						
～	なめこのみそしる						
27	未満児主食ごはん	おちゃ	さつまいも、さとう、あぶら、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あずき、ツナかん	みかん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、ひじき、しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、す、しお、カレーこ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 298 mg
～	ぶたにくとさつまいものカレーに						
木	キャベツとひじきのサラダ						
～	みかん						
28	そめい(染飯)	おちゃ	さとう、ごま、こめ、もちごめ、ビスコ	さば、とうふ、みそ、ジョア	ほうれんそう、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	だしじり、しょうゆ、ほんみりん、しお	エネルギー 425 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 890 mg
～	さばのおろしに	★主食はいりません★					
金	あおなのしらあえ						
～	えのきのみそしる						
29	★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	
土							
31	未満児主食ごはん	おちゃ	こむぎこ、あぶら、さとう、マヨネーズ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、みそ、あぶらあげ	もやし、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、いんげん、たくあん	だしじり、ソース、しょうゆ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 293 mg
～	さかなのソースやき						
月	ゆたかあえ						
～	ほうれんそうとしいたけのみそしる						