

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 火	～希望保育～ ★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		
05 水	未満児主食ごはん (ツナときのこのカレー バナナヨーグルト おちゃ)	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	カレールー、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	378 kcal 12.4 g 13.1 g 142 mg
06 木	ドリア (チキンナゲット ブロッコリーサラダ えのきとにんじんのスープ ゼリー おちゃ ★主食はいりません★	マヨネーズ、ごま、 あぶら、こめ、かり んとう、ゼリー	チキンナゲット、ぎゅう にゅう、ツナかん、パ 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	434 kcal 17.5 g 20.6 g 236 mg
07 金	【七草粥の日】 (ななくさがゆ さわらのゆずかおひやき ひじきのもの みかん おちゃ ★主食はいりません★	さとう、あぶら、こ め、あんまん	ぎゅうにゅう、さわら、と りにく、だいず、あぶら あげ	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	だしじり、しょうゆ、ほ んみりん、しお	ジョア ぎゅうにゅう あんまん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 kcal 23.8 g 17.2 g 320 mg
08 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		
11 火	未満児主食ごはん (とりにくのマスタードやき はくさいののりあえ こまつなのみそしる おちゃ)	じゃがいも、ホット ケキミックス、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、とりにく、 みそ、あぶらあげ、しら すばし	はくさい、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、のり	だしじり、す、ソー ス、しょうゆ、マスタ ード、しお	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	379 kcal 24.3 g 16.4 g 331 mg
12 水	ふきよせごはん (まつかぜやき こうはくなます ふのすましじり おちゃ ★主食はいりません★	さつまいも、かたく 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 く、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 る、しお	豆乳 ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 24.8 g 16.1 g 290 mg
13 木	未満児主食ごはん (ぶりとだいこんのもの バンサンスー とうふのみそしる おちゃ)	さとう、ほろさめ、ご ま、あぶら、こめ、ウ エハース	ぎゅうにゅう、ぶりと、 ふ、たまご、みそ、ハム エハース	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	ヤクルト ぎゅうにゅう ウエハース ブルー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 kcal 24.5 g 22.4 g 403 mg
14 金	未満児主食ごはん (とりにくのりんごソース ブロッコリーのごまサラダ けんちんじり 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	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 22.4 g 20.2 g 242 mg
15 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		
17 月	未満児主食ごはん (ひじきオムレツ きりぼしだいこんのちゅうかふう わかめスープ 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 りひきにく、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	豆乳 ぎゅうにゅう みかん せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kcal 22.0 g 16.0 g 295 mg
18 火	ちゃんぽんめん (やしゅうまい ゼリー おちゃ ★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、コンフレー ク	ぶたひきにく、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	牛乳 むぎぢや おにぎり(さけ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 kcal 16.0 g 11.9 g 66 mg
19 水	未満児主食ごはん (しいらのカレーニエル はくさいのゆずふうみえ かきたまじり 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、パ 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、しよ ゆ、しお、カレーこ、 こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 kcal 23.2 g 17.8 g 306 mg
20 木	未満児主食ごはん (にくだんごとはるさめのスープに カレーきんぴら あまざけフルーツヨーグルト 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 く、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	豆乳 ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	470 kcal 20.0 g 17.7 g 336 mg
21 金	未満児主食ごはん (さかなのすぶたふう ブロッコリー にらたまスープ 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	ヨーグ ぎゅうにゅう ゼリー ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	361 kcal 23.5 g 13.7 g 280 mg
22 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		
24 月	未満児主食ごはん (スパイシーチキン はくさいサラダ ちゅうかスープ 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、しよ 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	ヤクルト ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 20.5 g 19.4 g 265 mg
25 火	未満児主食ごはん (ひじきりハンバーグ もやしのすのもの とうふとわかめのみそしる 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 たひきにく、とりひきに く、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	ミルージュ ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kcal 24.8 g 19.6 g 375 mg
26 水	未満児主食ごはん (ながいもとベーコンのオムレツ ツナサラダ なめこのみそしる 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	みかんジュース ぎゅうにゅう こまつなとりのカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 kcal 20.1 g 25.6 g 299 mg
27 木	未満児主食ごはん (ぶたにくとさつまいものカレーに キャベツとひじきのサラダ みかん 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	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう おふのおしるこ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 24.2 g 17.1 g 326 mg
28 金	そめい(染飯) (さばのおろしに あおなのしらあえ えのきのみそしる おちゃ ★主食はいりません★)	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	牛乳 ジョア ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	302 kcal 22.0 g 16.6 g 821 mg
29 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		
31 月	未満児主食ごはん (さかなのソースやき ゆたかあえ ほうれんそうとしいたけのみそしる 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、しよ うゆ	ヨーグ ぎゅうにゅう ちんすこう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 kcal 23.5 g 21.4 g 264 mg