

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、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 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、あおき	だしじり、しょうゆ、ほんみりん、す、だしじり、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	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、やしそばめん、ゼリー、コーンフレーク	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	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、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	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	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、しょうゆ	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