

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		
01 火	未満児主食ごはん (おちや) とりにくのマーマレードに やさしいサラダ じゃがいものトマトスープ	じゃがいも、スパゲティ、さとう、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、かに	ぼんかん、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、マーマレード、コーン、にんじん、にんにく	す、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ぼんかん せんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 177 mg
02 水	未満児主食ごはん (おちや) かにふうみオムレツ さつまいもとひじきに なめこのみそしる	さつまいも、あぶら、さとう、こめ、クリームパン	ぎゅうにゅう、たまご、かに、みそ	なめこ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、ねぎ	だしじる、ケチャップ、しょうゆ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ミニクリームパン	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 210 mg
03 木	だいつごはん (おちや) さかなのかばやき ★主食はいりません★ ほうれんそうとたまごのすましじる ゼリー	こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、こめ、ゼリー	ぎゅうにゅう、いわし、たまご、だいつ、バター、あぶらあげ、しらすぼし、さばりー	にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、にら、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう せつぶんクッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 212 mg
04 金	未満児主食ごはん (おちや) マーボドーフ ツナときゅうりのすのもの にらたまスープ	さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、ごま、こめ、ビスケット	とうふ、たまご、ぶたひきにく、ツナかん、みそ、ヨーグルト	きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 318 mg
05 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	
07 月	未満児主食ごはん (おちや) ごぼうのドライカレー えのきとにんじんのスープ あまぎけフルーツヨーグルト	じゃがいも、こめこ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ヨーグルト、チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、ごぼう、もも、えのきたけ、ねぎ、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレーウ、しお、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう チーズインスティックポテト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 221 mg
08 火	未満児主食ごはん (おちや) ぶたにくとだいこんのいために ほうれんそうのおかかあえ おふのみそしる	ホットケーキミックス、こんやく、さとう、あぶら、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ、とうにゅう、かに、かつおぶし	だいこん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ブルーベリージャム、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう とうふでもちもちカップケーキ	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 204 mg
09 水	未満児主食ごはん (おちや) さばとたまねぎのみそに フルーツなます えのきのすましじる	さとう、こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、さば、みそ	バナナ、たまねぎ、だいこん、りんご、みかん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.3 g カルシウム 457 mg
10 木	未満児主食ごはん (おちや) タンドリーチキン ポテトサラダ ハムとだいこんのスープ	じゃがいも、マヨネーズ、ごまあぶら、こめ、せんべい	とりにく、ハム、ヨーグルト	だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	牛乳 ジョア おせんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 778 mg
12 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	
14 月	未満児主食ごはん (おちや) とうふいりハンバーグ キャベツとひじきのサラダ だいこんのみそしる	こむぎこ、パンこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、ケーキ	ぶたひきにく、とうふ、ツナかん、みそ、たまご、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや ケーキバイキング	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 230 mg
15 火	ちゅうかどん (おちや) はるさめとたまごのスープ ヨーグルト おちや	★主食はいりません★ しよくパン、はるさめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、バター、ヨーグルト	はくさい、オレンジジュース、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、しお、ちゅうかだしのもと、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジふうみのフレンチトースト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 261 mg
16 水	未満児主食ごはん (おちや) サーモンとうにゅうシチュー りんごサラダ ゼリー	じゃがいも、こめこめん、こめこ、あぶら、さとう、ごま、こめ、ゼリー	とうにゅう、さけ、とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、エリンギ、いんげん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、こしょう	牛乳 むぎちや とりきのこめん	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 165 mg
17 木	未満児主食ごはん (おちや) さかなのてりやき ひじきとそうめんのすのもの とうふのみそしる	そうめん、ごまあぶら、ごま、さとう、こめ、かりんとう	さわら、とうふ、だいつ、とうにゅう	みかん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	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 395 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 203 mg
18 金	未満児主食ごはん (おちや) ちゅうかふうローストチキン ちゅうかサラダ じゃがにらスープ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま、こめ、パン	ぎゅうにゅう、とりにく、かに	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、す、ほんみりん、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 153 mg
19 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	
21 月	未満児主食ごはん (おちや) しろみぎかなのフライ キャベツのゴマいりサラダ とんじる	こむぎこ、こんにやく、ごま、さとう、オリーブあぶら、あぶら、はちみつ、こめ	ぎゅうにゅう、しろみぎかなのフライ、とうふ、ぶたにく、みそ、ハム	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、トマトジュース、ごぼう、ねぎ	だしじる、す、しお、ドライイースト	ヤクルト ぎゅうにゅう トマトとごまのグリッシーニ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 248 mg
22 火	ガーリックチャーハン (おちや) チーズオムレツ ブロッコリー ふじえだスープ	★主食はいりません★ はるさめ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、やきぶた、とりにく、チーズ、バター、ミニフィッシュ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、レッドキャベツ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、コーン、グリーンピース、ねぎ、にんにく	だしじる、しょうゆ、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう りんご ミニフィッシュ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 278 mg
24 木	未満児主食ごはん (おちや) さけのちゃんちゃんやき けんちんじる りんご	さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ、クラッカー	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ぶたにく、みそ、バター	りんご、キャベツ、にんじん、いちごジャム、もやし、しいたけ、ごぼう、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 277 mg
25 金	未満児主食ごはん (おちや) カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーク	じゃがいも、こめ、ビスコ	ぶたにく、ハム、チーズ、だつしふんにゅう、ヨーク	やさしいジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょうづけ、りんご、グリーンピース、レモン	カレーウ、ケチャップ、ソース、しお	牛乳 野菜ジュース ビスコ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 372 mg
26 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	
28 月	未満児主食パン (おちや) チキングラタン ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ	スパゲティ、こむぎこ、パンこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ロールパン、クッキー	ぎゅうにゅう、とりにく、バター、なると、チーズ	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、マッシュルーム、えのきたけ、ねぎ、わかめ	す、しょうゆ、ようふうだしのもと、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう りんご クッキー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 231 mg