

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 おちゃ (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 399 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 266 mg	
02 (水)	未満児主食ごはん おちゃ (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 373 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 314 mg	
03 (木)	だいきごはん おちゃ (さかなのかばやき 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、だいき、バター、あぶらあげ、しらすぼし、さば	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 491 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.5 g カルシウム 325 mg	
04 (金)	未満児主食ごはん おちゃ (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	どうふ、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 372 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 245 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 おちゃ (ごぼうのドライカレー えのきとにんじんのスープ あまざ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、カレーパウ、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 427 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 299 mg	
08 (火)	未満児主食ごはん おちゃ (ぶたにくとだいきのいために 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、ごんにやく、さとう、あぶら、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、どうふ、たまご、みそ、どうにゅう、かに、かつおぶし	だいきん、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 どうふでもちもちカップケーキ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 331 mg	
09 (水)	未満児主食ごはん おちゃ (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、だいきん、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 362 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 442 mg	
10 (木)	未満児主食ごはん おちゃ (タンドリーチキン ポテトサラダ ハムとだいきんのスープ)	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	だいきん、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 せんべい	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 677 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 おちゃ (どうふいりハンバーグ キャベツとひじきのサラダ だいきんのみそしる)	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、どうふ、ツナかん、みそ、たまご、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、だいきん、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 453 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 152 mg	
15 (火)	ちゅうかどん おちゃ (はるさめとたまごのスープ ヨーグルト おちゃ)	しよくパン、はるさめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ふんどう、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 447 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 351 mg	
16 (水)	未満児主食ごはん おちゃ (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 324 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 8.0 g カルシウム 70 mg	
17 (木)	未満児主食ごはん おちゃ (さかなのてりやき ひじきとそうめんのすのもの どうふのみそしる)	そうめん、ごまあぶら、ごま、さとう、こめ、かりんどう	さわら、どうふ、だいき、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 かりんどう	エネルギー 303 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 181 mg	
18 (金)	未満児主食ごはん おちゃ (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 310 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 238 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 おちゃ (しろみざかなのフライ キャベツのゴマいりサラダ とんじる)	こむぎこ、ごんにやく、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、しろみざかなのフライ、どうふ、ぶたにく、みそ、ハム	キャベツ、だいきん、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 402 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 315 mg	
22 (火)	ガーリックチャーハン おちゃ (チーズオムレツ ブロッコリー ふじえだスープ)	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 337 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 354 mg	
24 (木)	未満児主食ごはん おちゃ (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、どうふ、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 418 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 292 mg	
25 (金)	未満児主食ごはん おちゃ (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、だっしふんにゅう、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	カレーパウ、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 326 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 291 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 おちゃ (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 435 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 317 mg	