

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (火)	未満児主食ごはん おちゃ だいずミートのなんばんづけ ふじえだスープ オレンジ	かたくりこ、さとう、あぶら、はるさめ、ごま、こめ、かりんとう	とりにく、だいずミート、ジョア	オレンジ、レッドキャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、しょうゆ	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 789 mg
02 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのコーンマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす かきたまじる	ホットケーキミックス、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、なまクリーム、かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、いちごジャム、ねぎ、パセリ、レモン	だしじる、しょうゆ、さけ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう スコーン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 214 mg
03 (木)	【ひな祭り】 さけちらしずし おちゃ なのはなのごまあえ ★主食はいりません★ ふのすましじる	さとう、ごま、ふ、こめ、ゼリー、せんべい	ぎゅうにゅう、たまご、さけ	なつみかん、にんじん、なばな、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ、のり	だしじる、す、しょうゆ、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう おひなさまゼリー せんべい	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 8.0 g カルシウム 305 mg
04 金	～お楽しみ遠足～ ★お弁当・水筒・4時のおやつを持参して下さい★					オレンジジュース	
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 かみなり豆腐 たたききゅうり ちゅうかスープ	こんにやく、こむぎこ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、ごま、こめ	とうふ、ぶたひきにく、バター、ぎゅうにゅう、たまご、なまクリーム	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと	牛乳 むぎちや かぼちゃのマフィン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 21.1 g カルシウム 230 mg
08 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ぶたにくとごぼうのたまごとじ ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそしる	さとう、あぶら、こめ、クッキー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とうふ、みそ、かつおぶし	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ クッキー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 216 mg
09 (水)	未満児主食ごはん おちゃ くろはんべんフライ きゃべつのおまじろ とんじる	サンドイッチパン、さといも、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、くろはんぺん、とうふ、ぶたにく、みそ、たまご	だいこん、きゅうり、キャベツ、みかん、いちごジャム、にんじん、ごぼう、ねぎ	だしじる、す	ヤクルト ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 240 mg
10 (木)	かぼちゃのほうとうふう ★主食はいりません★ チキンナゲット あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	こめ、さとう、ごま、うどん、あまざけ、	ヨーグルト、ぶたにく、みそ、しらすぼし、あぶら、チキンナゲット	バナナ、かぼちゃ、りんご、だいこん、もも、こまつな、しめじ、ねぎ、にんじん	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや おにぎり(じゃこ)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 208 mg
11 (金)	未満児主食ごはん おちゃ レバー入りにこみハンバーグ やさしいサラダ はくさいスープ	パンこ、さとう、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく、ぶたレバー、たまご、ベーコン、かに	オレンジ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、キャベツ、コーン、りんご、にんじん	ケチャップ、す、ソース、ワイン、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 275 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 さばのおろしに かぼちゃサラダ キャベツのみそしる	ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ、こめ	ぎゅうにゅう、さば、たまご、あぶらあげ、バター	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 313 mg
15 (火)	メキシカンライス ★主食はいりません★ フライドポテト ブロッコリー かぶのスープ	あぶら、こめ、フライドポテト、ビスケット	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、とりにく	オレンジ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、パプリカ、ピーマン、パセリ	しょうゆ、しお、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 206 mg
16 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ハヤシシチュー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、たまご、バター、なまクリーム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょうづけ、コーン、マッシュルーム、クリームコーン、レモン	ハヤシルウ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう コーンカップケーキ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 272 mg
17 (木)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱりになつとうサラダ ほうれんそうとしいたけのみそしる	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、あん、なつとう、みそ、なると、きなこ、ハム、チーズ	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、しお	やさしいジュース ぎゅうにゅう ぼたもち	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 196 mg
18 (金)	以・パンバイキング 未・ロールパン ★主食はいりません★ 厚揚げのミートソース煮 お麩のスープ	ロールパン、さとう、ふ、あぶら、ケーキ	なまあげ、ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ	ケチャップ、しお、パセリ	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 257 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	
22 (火)	未満児主食ごはん おちゃ カレー ゆたかあえ ゼリー	じゃがいも、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、ごま、こめ、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きなこ、チーズ、だつしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、もやし、いんげん、たくあん、りんご、グリーンピース	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 271 mg
23 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さばのケチャップにはるさめサラダ わかめスープ	はるさめ、さとう、ごまあぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、さば、ハム、なると	オレンジ、きゅうり、みかん、たまねぎ、わかめ	す、しょうゆ、ケチャップ、ソース、ほんみりん、しお	ミルージュ ぎゅうにゅう オレンジ えびせんべい	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 263 mg
24 (木)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのチーズやき もやしのすのもの こまつなのみそしる	さとう、あぶら、ごま、こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、あぶらあげ、チーズ	もやし、りんご、こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう りんご ウエハース	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 203 mg
25 (金)	未満児主食ごはん おちゃ あげおでん ツナときゅうりのあえもの ヨーグルト	じゃがいも、ロールパン、こんにやく、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ	ぶたにく、ツナかん、くろはんぺん、さつまあげ、みそ	だいこん、きゅうり、わかめ、やさしいジュース	す、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 やさしいジュース ロールパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 278 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)	未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき はくさいのゆずふうみえ そうめんのすましじる	そうめん、さとう、こめ、ビスコ	さば、なると、とうにゅう	はくさい、みかん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、ゆず、しょうが、ゆず	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ	牛乳 以・とうにゅうココアあじ未・とうにゅう ビスコ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.3 g カルシウム 252 mg
29 (火)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのてりやき りんごサラダ カレースープ	さとう、あぶら、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナーソーセージ	はくさい、りんご、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、カレールウ、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 どらやき	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 259 mg
30 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ジャーマンオムレツ きりぼしだいこんのいりに ほうれんそうのみそしる	しょくパン、じゃがいも、さとう、マーガリン、さんおんとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、あぶらあげ、きなこ、バター	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パプリカ、きりぼしだいこん、いんげん、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 198 mg
31 (木)	未満児主食ごはん おちゃ ミートボールのわふうスープ きりぼしだいこんのパンバンジー ゼリー	じゃがいも、マヨネーズ、パンこ、かたくりこ、ごま、さとう、ねりごま、こめ、ゼリー、ビスケット	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ささみ、たまご、ミニフィッシュ	にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、きりぼしだいこん、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しお、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう ミニフィッシュ ビスケット	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 329 mg