

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ぼんづけ 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	だしじり、しょうゆ、す、しょうゆ	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 326 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.3 g カルシウム 689 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	だしじり、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 402 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 289 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	なつみかんかん おちゃ ★主食はいりません★	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	だしじり、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 432 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 306 mg
04 (金)	～おたのしみ遠足～ ★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 (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 かみなりどうふ 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	どうふ、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 385 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 152 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 どうふのみそしる	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、どうふ、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	だしじり、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 405 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 292 mg	
09 (水)	未満児主食ごはん おちゃ くろはんペンフライ きゃべつのみそあえ 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、くろはんペン、どうふ、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	だしじり、す	ヤクルト ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 399 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 305 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 あまぎけフルーツヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★ こめ、さとう、ごま、うどん、あまぎけ、	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	だしじり、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 420 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.3 g カルシウム 120 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 427 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 268 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	だしじり、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 466 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 24.3 g カルシウム 289 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	★主食はいりません★ 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 399 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 326 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 488 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.2 g カルシウム 286 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	だしじり、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 517 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 17.5 g カルシウム 304 mg	
18 (金)	以・パンバイキング ★主食はいりません★ 未・ロールパン 厚揚げのミートソース煮 お麩のスープ	★主食はいりません★ おちゃ ★主食はいりません★	ロールパン、さとう、ふ、あぶら、ケーキ	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 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 190 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、だっしふんにゅう	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 552 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.2 g カルシウム 370 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	おちゃ 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 370 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 235 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、どうふ、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	だしじり、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 394 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.9 g カルシウム 325 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	おちゃ 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、くろはんペン、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 510 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 193 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	おちゃ そうめん、さとう、こめ、ビスコ	さば、なると、とりにゅう	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	だしじり、す、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ	牛乳 以・とりにゅうココアあじ 未・とりにゅう ビスコ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.6 g カルシウム 217 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	おちゃ 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	だしじり、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 418 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 269 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	おちゃ しよくパン、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 425 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.8 g カルシウム 306 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パンジー ゼリー	おちゃ 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、ごぼう、きりぼしだいこん、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじり、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 428 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 439 mg	