

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	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				
01 (金)	未満児主食ごはん チキンカレー あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	じゃがいも、あぶら、こめ、 クリームパン、あまざけ	とりにく、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、りんご、 もも、にんじん、りんご、 やさいジュース	カレールーウ、ケチャップ、 ソース	牛乳 やさいジュース クリームパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 218 mg	
02(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
04 (月)	未満児主食ごはん オレンジチキン こふきいも ミネストローネ おちゃ	じゃがいも、こむぎこ、さとう、 マーガリン、スパゲティ、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホールの トマト、オレンジジュース、 にんじん、いんげん、にんにく、 あおさ	しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう おちゃクッキー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 252 mg	
05 (火)	未満児主食ごはん あつあげのミートソースに はるさめスープ ゼリー おちゃ	はるさめ、さとう、こめ、たい いやき、ゼリー	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶた ひきにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン、ねぎ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、よう ふうだしのもと、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 295 mg	
06 (水)	ごもくうどん ブロッコリーのごまあえ ヨーグルト おちゃ	こめ、ごま、さとう、うどん	とりにく、さけ、なると、 ヨーグルト	ブロッコリー、はくさい、にんじん、 ねぎ、だいこん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみ りん	牛乳 むぎちや おにぎり(さけ)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 250 mg	
07 (木)	未満児主食ごはん にくやさしいため えのきのみそしる なつみかんかん おちゃ	ぶどうパン、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	なつみかん、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、もやし、パプリカ、 ピーマン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみ りん	ヤクルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 360 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.0 g カルシウム 183 mg	
08 (金)	未満児主食ごはん やきざかな ひじきのもの おふのみそしる おちゃ	さとう、ふ、あぶら、こめ、 カステラ	さけ、みそ、とりにく、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、えのきたけ、いんげん、 ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ	豆乳 牛乳 カステラ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 192 mg	
09(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
11 (月)	未満児主食ごはん にくじゃが キャベツのじゃこあえ とうふのみそしる おちゃ	じゃがいも、こんにやく、さ とう、あぶら、こめ、ウエ ハース	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶた にく、みそ、しらすほし、 かつおぶし	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみ りん	ヨーグ ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 528 mg	
12 (火)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル わかめとコーンのサラダ えのきともやしのスープ おちゃ	しよパン、さとう、こむぎ こ、あぶら、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、たま ご、かにプレーク、バター	もやし、オレンジジュース、 コーン、きゅうり、えの きたけ、にんじん、わか め、ねぎ	しょうゆ、す、ほんみりん	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 443 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 183 mg	
13 (水)	未満児主食パン マカロニグラタン やさしいりりかきたまスープ ゼリー おちゃ	こめ、もちごめ、スパゲ ティ、こむぎこ、パンこ、さ とう、あぶら、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、バター、チーズ	たまねぎ、コーン、にんじん、 ほうれんそう、パセリ	しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや あまからおやき	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 221 mg	
14 (木)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき たけのこサラダ きゃべつのみそしる おちゃ	こむぎこ、マヨネーズ、さ とう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハ ム、みそ、たまご、あぶ らあげ、チーズ	キャベツ、にんじん、たけ のこ、たまねぎ、きゅうり、 レーズン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみ りん	ジョア ぎゅうにゅう にんじんむしパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 412 mg	
15 (金)	未満児主食ごはん さばのアップルオニオンソース カレーきんぴら だいこんのみそしる おちゃ	じゃがいも、あぶら、かた くりこ、さとう、こめ	さば、あぶらあげ、ミルー ジュ、ミニフィッシュ	にんじん、だいこん、りん ご、ピーマン、たまねぎ、 しょうが、はねぎ、ブルー ン	だしじる、しょうゆ、す、し お、カレーこ	牛乳 ミルージュ ミニフィッシュ ブルー ン	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 330 mg	
16(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
18 (月)	未満児主食ごはん ツナオムレツ かぼちゃのミルクに おふのみそしる おちゃ	ホットケーキミックス、あぶ ら、さとう、ふ、グラニュー とう、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とう ふ、ツナかん、みそ、バ ター	かぼちゃ、たまねぎ、えの きたけ、にんじん、コー ン、ねぎ	だしじる、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう とうふドーナツ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 245 mg	
19 (火)	未満児主食ごはん ウインナーのスープに カラフルほねぶとサラダ オレンジ おちゃ	じゃがいも、スパゲティ、 マヨネーズ、こめ、せんべ い	ウインナーソーセージ、さ さみ、たまご、ハム、ヨー グルト	オレンジ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、トマト、パ プリカ、パセリ	す、しょうゆ、パセリこ、し お、こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 259 mg	
20 (水)	未満児主食ごはん にらたま ビーンズサラダ わかめスープ おちゃ	さとう、ごまあぶら、かたく りこ、あぶら、こめ、クラッ カー	ぎゅうにゅう、たまご、ぶた ひきにく、だいず	きゅうり、みかん、にんじん、 コーン、いちごジャム、 にら、ねぎ、たまねぎ、 えのきたけ、わかめ	しょうゆ、す、ちゅうかだし のもと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 198 mg	
21 (木)	たけのこごはん さかなのフリッター なめこのみそしる ヨーグルト おちゃ	こむぎこ、あぶら、さとう、 こめ、どらやき	たら、たまご、みそ、あぶ らあげ、ヨーグルト	たけのこ、なめこ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ	だしじる、しょうゆ、しお、 こしょう	牛乳 むぎちや どらやき	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 223 mg	
22(金)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
23(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
25 (月)	未満児主食ごはん ハンバーグ スティックやさしい レタススープ おちゃ	パンこ、マヨネーズ、さ とう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、とりひきにく、たまご、 ベーコン、ミニフィッシュ	バナナ、たまねぎ、きゅう り、レタス、にんじん、ア スパガス	ケチャップ、ソース、しお、 こしょう	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 434 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 330 mg	
26 (火)	未満児主食ごはん とうふのカレーあんかけ ブロッコリーのおかかあえ おふのみそしる おちゃ	じゃがいも、かたくりこ、さ とう、ふ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶた にく、みそ、バター、かつ おぶし	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、ほ うれんそう、ねぎ	だしじる、しょうゆ、カレ ーこ、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 210 mg	
27 (水)	やきそば チキンナゲット じゃがにらスープ おちゃ	スパゲティ、じゃがいも、さ とう、あぶら、やきそばめ ん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、き なこ、チキンナゲット	キャベツ、たまねぎ、にん じん、もやし、ピーマン、 にら	ソース、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 203 mg	
28 (木)	未満児主食ごはん たまねぎとさやえんどうのたまごとじ たけのこのみそしる オレンジ おちゃ	さとう、あぶら、ビスコ	たまご、ぶたにく、みそ、と うにゅう	たまねぎ、オレンジ、たけ のこ、にんじん、さやえん どう、ねぎ、しいたけ、わ かめ	だしじる、しょうゆ、ほんみ りん	ぎゅうにゅう 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 801 mg	
30(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							