

献立表

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			
02 (月)	おちやのはいりひじきごはん とりにくのさっぱり いんげんのごまあえ とうふのみそしる ★主食はいりません★	おちや	さとう、ごま、あぶら、こめ、ビスコ	とりにく、とうふ、みそ、ぶたひきにく、あぶらあげ、とうにゅう	いんげん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ひじき、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、しお	牛乳 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 410 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 309 mg
06 (金)	未満児主食ごはん さかなのすぶたふう たたききゅうり ちゅうかふうコーンスープ	おちや	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、まんじゅう、せんべい	まぐろ、ハム	たまねぎ、きゅうり、クリームコーン、たけのこ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが	しょうゆ、す、ケチャップ、ちゅうかだしのもと、パセリ	牛乳 むぎちや まんじゅう せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 150 mg
07(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
09 (月)	未満児主食ごはん しんじゃがとやきとうふのために やさしいりかきたまスープ ヨーグルト	おちや	じゃがいも、さとう、あぶら、ウエハース、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、ヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、さやえんどう	しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ウエハース オレンジ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 335 mg
10 (火)	未満児主食ごはん さかなのソースやき コーンいりにんじんサラダ おふのすまし汁	おちや	こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、オリーブあぶら、ふ、はちみつ、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、チーズ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン、えのきたけ、レーズン、ねぎ	だしじる、ソース、しょうゆ、ドライイースト、しお	ジョア ぎゅうにゅう チーズのグリッシーニ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 181 mg
11 (水)	未満児主食ごはん カレー キャベツとひじきのサラダ オレンジ	おちや	じゃがいも、あぶら、さとう、せんべい、こめ	ヨーグルト、ぶたにく、ツナかん	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、ひじき	カレールウ、ケチャップ、す、ソース、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 319 mg
12 (木)	未満児主食ごはん ながいもとベーコンのオムレツ やさしいサラダ えのきのみそしる	おちや	ながいも、さとう、あぶら、メロンパン、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、ベーコン、みそ、かにフレーク	きゅうり、キャベツ、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ	だしじる、す、めんつゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう メロンパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 288 mg
13 (金)	シーチキンピラフ チキンナゲット カレースープ バナナ	おちや	こめ、ケーキ	チキンナゲット、ツナかん、ウインナーソーセージ、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、ねぎ、パセリ	だしじる、カレールウ、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.3 g カルシウム 152 mg
14(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
16 (月)	未満児主食ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかかあえ ほうれんそうのスープ	おちや	じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、ふんどう、はちみつ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、たまご、バター、とうにゅう、かつおぶし	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ、レモン	ソース、ケチャップ、しょうゆ、パセリ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 226 mg
17 (火)	未満児主食ごはん あげかぼちゃとなまあげのもの きゃべつのみそあえ たまねぎのみそしる	おちや	あぶら、かたくりこ、さとう、せんべい、こめ	なまあげ、みそ、あぶらあげ、ジョア、ミニフィッシュ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 ジョア せんべい ミニフィッシュ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 926 mg
18 (水)	未満児主食ごはん さけのバターやき そらまめのホクホクサラダ おふのスープ	おちや	じゃがいも、しらたまご、ホットケーキミックス、マヨネーズ、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、ハム、バター	そらまめ、えのきたけ、にんじん、コーン、ねぎ、レモン	しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう もっちりよくちやパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 301 mg
19 (木)	未満児主食ごはん さくらえびのかきあげ きりぼしだいこんのちゅうかふう かきたまじる	おちや	こめ、さつまいも、もちごめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、ささみ、さくらえび、みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、いんげん、きりぼしだいこん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 245 mg
20 (金)	未満児主食ごはん ひじきいりとりつくね ビーンズサラダ なめこのみそしる	おちや	かたくりこ、さとう、ごまあぶら、どらやき、こめ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、とうふ、だいず、みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん、なめこ、コーン、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 224 mg
21(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
23 (月)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき トマトサラダ わかめスープ	おちや	ホットケーキミックス、さとう、あぶら、こむぎこ、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、なると	トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	ソース、す、マスタード、しょうゆ、しお	ミルージュ ぎゅうにゅう まっちゃむしパン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 294 mg
24 (火)	わふうスパゲティー スマイルポテト ハムとだいこんのスープ おちや ★主食はいりません★	おちや	フライドポテト、さとう、ごまあぶら、スパゲティ	とうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ツナかん、ハム、セラチン	だいこん、たまねぎ、オレンジジュース、みかん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや とうにゅうババロア ビスケット	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 205 mg
25 (水)	未満児主食ごはん さけのかわりさいきょうやき キャベツのゴマいりサラダ えのきとにんじんのスープ	おちや	ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、なまクリーム、ハム、みそ、バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、ねぎ	す、ほんみりん、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう スコーン	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 195 mg
26 (木)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー きゃべつとツナのサラダ ゼリー	おちや	ゼリー、じゃがいも、さとう、せんべい、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナかん、なまクリーム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	ハヤシルウ、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 257 mg
27 (金)	未満児主食ごはん とりにくとポテトのあげに きゅうりのじゃこあえ おふのみそしる	おちや	じゃがいも、ロールパン、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、しらすぼし	きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 192 mg
28(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
30 (月)	未満児主食ごはん だいずミートのなんばんづけ かぼちゃのミルクに おふのスープ	おちや	しょくパン、さとう、かたくりこ、あぶら、マーガリン、ふ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、だいずミート、バター、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、あおさ	しょうゆ、す、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 299 mg
31 (火)	にくみそうどん しんじゃがのバターいため ゼリー おちや ★主食はいりません★	おちや	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、うどん、こめ、ゼリー	ぶたひきにく、ツナかん、しらすぼし、みそ、バター	もやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちや おにぎり(じゃこ)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 163 mg