

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に 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 301 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 290 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	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 こ	牛乳 むぎちや まんじゅう せんべい エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 7.2 g カルシウム 52 mg	
07(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	
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	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 424 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.5 g カルシウム 424 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、	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	シヨア ぎゅうにゅう チーズのグリッシーニ エネルギー 456 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 924 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	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 392 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 231 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	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 402 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 283 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 451 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 54 mg	
14(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	
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 ケーキックス、さど う、ふんどう、はちみつ、 あぶら	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、プロッコ 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 439 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 285 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 きゃべつのあまずあえ 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	なまあげ、みそ、あぶ らあげ、シヨア、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 シヨア せんべい ミニフィッシュ エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 846 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、ホットケーキミク ス、マヨネーズ、ふ	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 391 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 304 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	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 393 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 328 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	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 433 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 282 mg	
21(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	
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	ホットケーキックス、 さとう、あぶら、こむぎ こ	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 406 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 272 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、さど 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 341 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 115 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	ホットケーキックス、 さとう、マヨネーズ、ご ま、あぶら	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 388 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 291 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	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 518 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 246 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	ぎゅうにゅう、とりに く、みそ、しらすぼし たくりこ、ふ	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 398 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 264 mg	
28(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	
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	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 410 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 272 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 422 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 61 mg	