

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 (水)	未満児主食ごはん さかなのマリネ ほうれんそうのスープ バナナ	おちゃ	ビスケット、さとう、あぶら、こむぎこ、こめ	ぎゅうにゅう、あじ、とりにく	バナナ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、りんごジュース、ぶどうジュース、アセロラジュース、レモン、かんてん	す、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう あじさいゼリー ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	485 kcal 20.7 g 17.1 g 189 mg	
02 (木)	未満児主食ごはん あつあげとひきにくのちゅうかい もやしのすのもの にらたまスープ	おちゃ	マカロニ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、たまご、きなこ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、にら、しょうが	ケチャップ、す、しょうゆ、ちゅうかいのもの、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 20.5 g 15.8 g 292 mg	
03 (金)	未満児主食ごはん とりにくのうめしゆに ひじきのごまネーズ かぼちゃのみそしる	おちゃ	ぶどうパン、マヨネーズ、ごま、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、あぶらあげ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 20.7 g 12.2 g 296 mg	
04(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			
06 (月)	だいたミートのスパゲッティ きゃべつとツナサラダ おふのスープ おちゃ	★主食はいりません★	さとう、あぶら、ふ、スパゲティ、せんべい	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、だいたミート	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、す、ちゅうかいのもの、しょうゆ、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 kcal 19.7 g 10.4 g 296 mg	
07 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくとごぼうのたまごとじ ほうれんそうのしらすあえ どうふのみそしる	おちゃ	しよくパン、さとう、マーガリン、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とうふ、みそ、しらすぼし、きなこ、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	475 kcal 24.9 g 15.3 g 313 mg	
08 (水)	未満児主食パン チキングラタン かぶのスープ オレンジ	おちゃ	こめ、スパゲティ、こむぎこ、パンこ、ごま、あぶら、ロールパン	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、ベーコン、バター、チーズ	オレンジ、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、アスパラガス、パセリ	しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや おにぎり(さけ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 21.2 g 17.6 g 228 mg	
09 (木)	未満児主食ごはん ちゅうかふうローストチキン ツナときゅうりのすのもの チンゲンサイとたまごのスープ	おちゃ	しらたまご、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、とりにく、ツナ、かぶ、チーズ	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、す、ちゅうかいのもの、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう もちもちチーズパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	503 kcal 25.1 g 23.4 g 270 mg	
10 (金)	未満児主食ごはん やきざかな なっとうサラダ キャベツのみそしる	ゼリー おちゃ	ゼリー、ビスコ、さとう、ごまあぶら、こめ	さけ、なっとう、ハム、チーズ、ジョア	きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 ジョア ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	538 kcal 24.2 g 15.4 g 886 mg	
11(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			
13 (月)	未満児主食ごはん チャプチェ きゃべつとあまのす なめこのみそしる	おちゃ	はるさめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、せんべい	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	バナナ、きゅうり、キャベツ、みかん、ピーマン、なめこ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、パプリカ、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、ちゅうかいのもの、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 16.3 g 9.2 g 467 mg	
14 (火)	未満児主食ごはん ひじきオムレツ たたききゅうり こまつなのすましじる	おちゃ	こむぎこ、さとう、マーガリン、ごま、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、みそ、あぶらあげ	きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ごまポッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 15.5 g 14.4 g 215 mg	
15 (水)	未満児主食ごはん しろみざかなのこうそうパンこやき わかめとコーンのサラダ あじさいスープ	おちゃ	パンこ、こむぎこ、はるさめ、あぶら、さとう、こめ、クリームパン	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、ハム、チーズ、バター	にんじん、レッドキャベツ、コーン、きゅうり、わかめ、ほうれんそう	す、しょうゆ、しお、パセリ、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	476 kcal 23.9 g 15.5 g 214 mg	
16 (木)	ビビンバ スマイルポテト ちゅうかふうコーンスープ おちゃ	★主食はいりません★	フライドポテト、ごま、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、さとう、こめ	ぶたひきにく、ハム、ヨーグルト	クリームコーン、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかいのもの、しお、パセリ	牛乳 むぎちや 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	493 kcal 17.9 g 17.1 g 290 mg	
17 (金)	未満児主食ごはん さばとたまねぎのみそに フルーツなます えのきのすましじる	おちゃ	さとう、ホットケーキミックス、マーガリン、こめ	ぎゅうにゅう、さば、たまご、みそ	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、みかん、きゅうり、りんご、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう かぼちゃのプリンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	472 kcal 21.1 g 16.2 g 312 mg	
18(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			
20 (月)	未満児主食ごはん カレー トマトサラダ バナナ	おちゃ	じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、こめ	ぶたにく、とりにく、ヨーグルト、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、オレンジジュース、みかん、にんじん、りんご、コーン	カレー、ケチャップ、す、ソース、しょうゆ	牛乳 むぎちや とりにゅうババロア ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 17.0 g 16.6 g 197 mg	
21 (火)	未満児主食ごはん かぼちゃコロッケ にんじんとじゃこのサラダ けんちんじる	おちゃ	ホットケーキミックス、パンこ、さとう、あぶら、こむぎこ、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、ぶたひきにく、とりにく、しらすぼし	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん、ごぼう、レーズン、わかめ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう ココアむしパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 kcal 17.6 g 13.5 g 240 mg	
22 (水)	未満児主食ごはん さばのカレーやき マカロニサラダ ほうれんそうとしいたけのすまし汁	おちゃ	スパゲティ、マヨネーズ、こめ	ぎゅうにゅう、さば、なると	どうもろこし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、たまねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、カレーこ、こしょう	ミルージュ ぎゅうにゅう どうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 kcal 18.6 g 15.6 g 267 mg	
23 (木)	未満児主食ごはん ジャーマンオムレツ きりぼしだいこんのちゅうかふう えのきともやしのスープ	おちゃ	じゃがいも、せんべい、さとう、ごまあぶら、こめ	ヨーグルト、たまご、ぎゅうにゅう、さきみ、ベーコン、バター	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、パプリカ、きりぼし、だいこん、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、す、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	437 kcal 20.1 g 14.2 g 316 mg	
24 (金)	かわりうめごはん まつかぜやき はるさめのかきたまじる おちゃ	★主食はいりません★	はるさめ、かたくりこ、ごま、こめ、チーズケーキ	とりにく、とうふ、たまご、みそ、さけ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、うめぼし、しいたけ、こんぶ、あおのり	だしじる、さけ、しょうゆ、みりん、しお	牛乳 むぎちや チーズケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 17.7 g 18.3 g 183 mg	
25(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			
27 (月)	未満児主食ごはん スパイシーチキン キャベツサラダ えのきとにんじんのスープ	おちゃ	こめこ、さとう、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、ごま、ふんとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、みかん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、レーズン、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、さけ、ほんみりん、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 kcal 16.8 g 9.9 g 173 mg	
28 (火)	未満児主食ごはん いりどり ブロッコリーのごまサラダ とうふとわかめのみそしる	おちゃ	マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、ミニフィッシュ	オレンジ、ブロッコリー、れんこん、たけのこ、ごぼう、にんじん、いんげん、わかめ、ねぎ、コーン、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ ミニフィッシュ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 kcal 21.9 g 13.8 g 283 mg	
29 (水)	未満児主食ごはん さかなのみそマヨネーズやき やさしいサラダ ほしのこスープ	おちゃ	さとう、マヨネーズ、ふ、あぶら、コーンスターチ、こめ、クラッカー	ぎゅうにゅう、しいら、とりにく、ベーコン、みそ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン、オクラ、ブルーベリージャム	す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう クリームサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 21.4 g 12.2 g 262 mg	
30 (木)	サラダうどん ナゲット あまざ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、ごまあぶら、うどん	チキンナゲット、ヨーグルト、ツナ、かつおぶし	もやし、みかん、きゅうり、もも、キウイフルーツ、トマト、コーン、わかめ、しおこんぶ、ねぎ	す、しょうゆ、ちゅうかいのもの	牛乳 むぎちや おにぎり(しおこんぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 19.2 g 15.8 g 184 mg	