

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 おちゃ さかなのマリネ ほうれんそうのスープ バナナ	ビスケット、さとう、あぶら、こむぎ、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	419 kcal 21.4 g 17.6 g 259 mg	
02 (木)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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	437 kcal 24.4 g 21.5 g 368 mg	
03 (金)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのうめしゅに ひじきのごまネーズ かぼちゃのみそしる	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	だしじり、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	405 kcal 23.2 g 16.9 g 299 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)	だいずミートのスパゲッティ おちゃ 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、だいずミート	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	367 kcal 17.8 g 13.6 g 263 mg	
07 (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 ほうれんそうのしらすあえ どうふのみそしる	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	だしじり、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	433 kcal 28.1 g 20.7 g 321 mg	
08 (水)	未満児主食パン おちゃ チキングラタン かぶのスープ オレンジ	こめ、スパゲティ、こむぎ、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	408 kcal 17.4 g 12.7 g 130 mg	
09 (木)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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	457 kcal 27.1 g 26.5 g 360 mg	
10 (金)	未満児主食ごはん おちゃ やきざかな なっとうサラダ キャベツのみそしる	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	だしじり、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	409 kcal 22.6 g 13.2 g 791 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 おちゃ チャプチェ きゃべつとあまのす なめこのみそしる	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	だしじり、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	364 kcal 18.8 g 13.2 g 518 mg	
14 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ひじきオムレツ たたききゅうり こまつなのすましじり	こむぎ、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	だしじり、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	398 kcal 19.1 g 20.1 g 331 mg	
15 (水)	未満児主食ごはん おちゃ 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	パンこ、こむぎ、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	394 kcal 24.8 g 15.8 g 285 mg	
16 (木)	ビビンバ ★主食はいりません★ スマイルポテト ちゅうかふうコーンスープ おちゃ	フライドポテト、ごま、かたくり、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	421 kcal 13.0 g 22.0 g 121 mg	
17 (金)	未満児主食ごはん おちゃ さばとたまねぎのみそに フルーツなます えのきのすましじり	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	だしじり、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	406 kcal 22.4 g 21.3 g 289 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 おちゃ カレー トマトサラダ バナナ	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、みそ	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	426 kcal 14.8 g 14.6 g 112 mg	
21 (火)	未満児主食ごはん おちゃ かぼちゃコロッケ にんじんとじゃこのサラダ けんちんじり	ホットケーキミックス、パンこ、さとう、あぶら、こむぎ、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	だしじり、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	490 kcal 21.2 g 19.2 g 304 mg	
22 (水)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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	だしじり、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	364 kcal 22.5 g 21.3 g 238 mg	
23 (木)	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ちゅうかふう えのきともやしのスープ	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	313 kcal 17.6 g 11.9 g 225 mg	
24 (金)	かわりうめごはん ★主食はいりません★ まつかぜやき はるさめのかきたまじり おちゃ	はるさめ、かたくり、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	だしじり、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	361 kcal 18.0 g 20.8 g 104 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 おちゃ 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	こめ、さとう、こむぎ、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	373 kcal 20.0 g 14.5 g 274 mg	
28 (火)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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	だしじり、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	325 kcal 22.6 g 14.5 g 361 mg	
29 (水)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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	374 kcal 22.8 g 16.4 g 251 mg	
30 (木)	サラダうどん ★主食はいりません★ ナゲット あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	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	439 kcal 16.7 g 14.6 g 89 mg	