

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		
01 (金)	未満児主食ごはん おちゃ しいたけどんぶりのぐ ちゅうかサラダ かきたまみそしる	こんにやく、さとう、ご まあぶら、あぶら、こ め、ワッフル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、みそ、あぶらあ げ、かにフレーク	もやし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、す	野菜ジュース ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 389 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 193 mg
02(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
04 (月)	未満児主食ごはん おちゃ マーボー豆腐 たたききゅうり わかめスープ	ホットケーキミックス、 さとう、かたくりこ、ごま あぶら、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶ たひきにく、たまご、み そ、バター	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、に んじん、コーン、えのきた け、わかめ、クリームコー ン、しいたけ、しょうが、にん じ	しょうゆ、す、ちゆ うかだしのもと、 しお	ヨー ク ぎゅうにゅう コーンのカップケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 356 mg
05 (火)	未満児主食ごはん おちゃ なつやさいかレー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	じゃがいも、さとう、あ ぶら、こめ、ビスケット	ぶたにく、ヨーグルト、ハ ム、ゼラチン、なまクリー ム	バナナ、たまねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、なす、オレンジジュ ース、みかん、らっきょうづけ、に んじん、ピーマン、トマトピュ ーレ、レモン	カレールウ	牛乳 むぎちや オレンジヨーグルトムース ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 228 mg
06 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのすぶたふう ちゅうかスープ ヨーグルト	かたくりこ、あぶら、さ とう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、まぐろ、た まご、ヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、チング ンサイ、たけのこ、にんじ ん、ピーマン、ねぎ、しいた け、しょうが	しょうゆ、ケチャッ プ、す、ちゅうか だしのもと	ヤクルト ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 276 mg
07 (木)	たなばたそうめん ほしのコロッケ ほしのゼリー おちゃ	★主食はいりません★ ゼリー、こめ、あぶら、 ごま、そうめん、コロッ ケ	ハム、しらすぼし	みかん、トマト、きゅうり、オ クラ、にんじん	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや じゃこおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.2 g カルシウム 170 mg
08 (金)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのオーロラソース トマトサラダ なすのけんちんじる	ロールパン、こんにやく、 マヨネーズ、こむぎ こ、さとう、あぶら、ご まあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶ たにく	トマト、きゅうり、なす、にん じん、たまねぎ、コーン、ね ぎ、レモン	だしじる、す、しよ うゆ、ケチャッ プ、パセリこ、ほ んみりん、しお、 こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 186 mg
09(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
11 (月)	未満児主食ごはん おちゃ きりぼしだいこんオムレツ キャベツとひじきのサラダ とうふとわかめのみそしる	しょくパン、マーガ リン、あぶら、さとう、ご ま、こめ	たまご、とうふ、ツナ、み そ、バター、チーズ	キャベツ、にんじん、きりぼ しだいこん、わかめ、ねぎ、 しいたけ、ねぎ、ひじき、あ おさ	だしじる、ケ チャップ、す、し お、こしょう	牛乳 ジョア カルシウムラスク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 862 mg
12 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ぶたにくとキャベツのみそいため わかめとコーンのすのもの えのきのすましじる	じゃがいも、こめこ、あ ぶら、さとう、かたくり こ、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、みそ、チーズ	キャベツ、にんじん、コー ン、きゅうり、たまねぎ、わか め、ピーマン、えのきたけ、 ねぎ	だしじる、しょう ゆ、す、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう チーズインスティックポテト	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 203 mg
13 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのカレーふうみムニエル やさいサラダ おふのスープ	こむぎこ、さとう、マー ガリン、あぶら、ふ、こ め	ぎゅうにゅう、しいら、た まご、バター、かにフ レーク	きゅうり、キャベツ、コーン、 えのきたけ、ねぎ	す、しお、カレ ーこ、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 435 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 245 mg
14 (木)	メキンカンライス やさざかな ミートボールのわふうスープ ゼリー	★主食はいりません★ ゼリー、じゃがいも、 パンこ、かたくりこ、あ ぶら、こめ、クラッカー	アイスクリーム、さけ、ぶ たひきにく、ウインナー ソーセージ、たまご、スキ ムミルク、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこ ん、ごぼう、ピーマン、コー ン、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、 しお、ようふうだ しのもと、ほんみ りん、カレーこ、こし ょう	牛乳 むぎちや / クラッカー 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 316 mg
15 (金)	未満児主食ごはん おちゃ くろはんぺんフライ なっとうサラダ モロヘイヤのスープ	ぶどうパン、パンこ、 あぶら、こむぎこ、ごま あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、くろはんペ ん、なっとう、とりにく、ハ ム、たまご、チーズ	きゅうり、にんじん、モロヘ イヤ、しいたけ	しょうゆ、す、し お	ヤクルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 238 mg
16(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
19 (火)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのチーズやき パンサンスー ほうれんそうのスープ	ビスコ、はるさめ、さ とう、ごま、こめ	とりにく、ハム、チーズ、 とうにゅう	きゅうり、ほうれんそう、えの きたけ、にんじん、しょうが	す、しょうゆ、さ け、しお	牛乳 以・とうにゅうココアあじ 未・とうにゅう ビスコ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 268 mg
20 (水)	ひやしちゅうか あげぎょうざ ゼリー おちゃ	★主食はいりません★ ゼリー、こめ、もちご め、ごま、さとう、あぶ ら、ちゅうかめん	ぎゅうにゅう、やきぶた、 たまご	トマト、きゅうり	ひやしちゅうかの たれ、しょうゆ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 279 mg
21 (木)	未満児主食ごはん おちゃ いわしのかばやき きゃべつのあまずあえ とうがんのスープ	さとう、かたくりこ、あ ぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、いわし、と りにく	バナナ、とうがん、きゅうり、 キャベツ、みかん、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、す、ほ んみりん	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 198 mg
22 (金)	未満児主食ごはん おちゃ なすいりハンバーグ コーンサラダ おふのみそしる	マヨネーズ、パンこ、 ふ、さとう、こめ、どら やき	ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、とりにく、みそ、ハ ム、たまご	コーン、きゅうり、にんじん、 なす、たまねぎ、えのきた け、ピーマン、ねぎ	だしじる、ケ チャップ、ソー ス、しお、こしょう	ヨー ク ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 274 mg
23(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
25 (月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのカレーふうみやき かぼちゃサラダ はるさめとたまごのスープ	ビスケット、はるさめ、 マヨネーズ、こむぎ こ、かたくりこ、さとう、 こめ	とりにく、たまご	すいか、かぼちゃ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、に ら	しょうゆ、す、ほ んみりん、しお、 カレーこ、こしょう	牛乳 むぎちや すいか ビスケット	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 140 mg
26 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ハヤシチュー もやしのすのもの ヨーグルト	じゃがいも、さとう、ご ま、こめ	ヨーグルト、ぶたにく、な まクリーム	とうもろこし、もやし、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、グ リンピース、やさいジュ ース	ハヤシルウ、す、 しお	牛乳 やさいジュース とうもろこし	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 243 mg
27 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ながいもとベーコンのオムレツ いそあえ かぼちゃのみそしる	ながいも、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、たま ご、ベーコン、クリーム チーズ、みそ、あぶらあ げ	ほうれんそう、かぼちゃ、も やし、たまねぎ、パイナップ ル、ねぎ、のり	だしじる、めんつ ゆ、ほんみりん、 しょうゆ、しお、こ しょう	りんごジュース ぎゅうにゅう クリームチーズのカナッペ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 185 mg
28 (木)	未満児主食ごはん おちゃ しいらのかおりあげ さんしょくあえ そうめんのみそしる	ホットケーキミックス、そう めん、さとう、かたくりこ、 ふんとう、はちみつ、あぶ ら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、た まご、みそ、バター、と うにゅう、ハム	きゅうり、コーン、にんじん、 しいたけ、ねぎ、レモン、あ おのり	だしじる、す、しよ うゆ、しお、こし ょう	豆乳 ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 187 mg
29 (金)	とうもろこしごはん オレンジチキン キャベツサラダ カレースープ	★主食はいりません★ こむぎこ、さとう、あぶ ら、こめ、カステラ	とりにく、ウインナーソー セージ、バター	キャベツ、とうもろこし、たま ねぎ、にんじん、みかん、 きゅうり、しいたけ、オレンジ ジュース、レーズン、ねぎ、 にんにく	だしじる、しょう ゆ、カレールウ、 す、しお、こしょう	牛乳 むぎちや カステラ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 156 mg
30(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