

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 375 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 290 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 じく	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 393 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 344 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 453 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 152 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 431 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 328 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、コロク 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 370 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 7.5 g カルシウム 71 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、こんにゃ 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 431 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 257 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 370 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 782 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 360 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 312 mg
13 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのカレーふうみニエル 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 382 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 248 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 412 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 133 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 398 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 302 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 311 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 238 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 500 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 270 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 395 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 271 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 452 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 249 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 349 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 39 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 364 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 141 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 364 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 294 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 428 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 257 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 345 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 59 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