

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 (月)	未満児主食ごはん ツナオムレツ キャベツのゴマいりサラダ おふのすましじる	おちゃ	さとう、ごま、あぶら、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、こしあん、ツナかん、ハム、バター	キャベツ、オレンジジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もも、みかん、コーン、えのきたけ、ねぎ、かんて	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう フルーツようかん	エネルギー 384 kc たんぱく質 20.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 286 mg
02 (火)	未満児主食ごはん さばのカレーあんかけ こふきいも えのきとにんじんのスープ	おちゃ	じゃがいも、こめ、あぶら、くろさとう、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、たまご	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう こめこのこくとうドーナツ	エネルギー 394 kc たんぱく質 20.5 g 脂質 21.4 g カルシウム 265 mg
03 (水)	未満児主食ごはん じゃがいもとやきどうふのいために きゅうりのあまずあえ にらたまスープ	おちゃ	じゃがいも、さとう、あぶら、こめ、カステラ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご	たまねぎ、きゅうり、みかん、にんじん、わかめ、にら、いんげん	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう カステラ	エネルギー 391 kc たんぱく質 20.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 287 mg
04 (木)	未満児主食ごはん とりにくのマリネ かぼちゃのゴマサラダ オクラのみそしる	おちゃ	かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま、こめ	アイスクリーム、とりにく、みそ、あぶらあげ、ヨーグルト	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、レモン、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお	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 405 kc たんぱく質 17.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 138 mg
05 (金)	ひやしちゅうか フライドポテト ヤクルト おちゃ	★主食はいりません★	フライドポテト、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、ちゅうかめん	ぎゅうにゅう、やきぶた、たまご、しらすぼし、ヤクルト	トマト、きゅうり、えだまめ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 ぎゅうにゅう えだまめごはんのおにぎり	エネルギー 555 kc たんぱく質 22.5 g 脂質 24.0 g カルシウム 324 mg
06(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	
08 (月)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	おちゃ	ゼリー、じゃがいも、こめ、さとう、ごま	ぶたにく、ハム、あぶらあげ、しらすぼし、なまクリーム	たまねぎ、きゅうり、らっきょうづけ、にんじん、グリーンピース、レモン、こんぶ	だしじる、ハヤシルウ、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや いなりずし	エネルギー 491 kc たんぱく質 19.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 104 mg
09 (火)	未満児主食ごはん さかなのみそマヨネーズやき ひじきとそうめんのすのもの とうふのすましじる	おちゃ	しよくパン、そうめん、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、ふんと、こめ	ぎゅうにゅう、しらたき、とうふ、たまご、バター、みそ	みかん、オレンジジュース、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジふうみの フレンチトースト	エネルギー 418 kc たんぱく質 26.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 289 mg
10(水)								
12(金)								
13(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	
15(月)								
16(火)								
17 (水)	未満児主食ごはん おやこに おふのみそしる なつみかんかん	おちゃ	パン、さとう、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、かまぼこ、みそ	たまねぎ、なつみかん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 386 kc たんぱく質 24.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 267 mg
18 (木)	未満児主食ごはん なつやさいカレー たたききゅうり ゼリー	おちゃ	ゼリー、じゃがいも、コーンフレーク、さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン	カレールウ、ケチャップ、す、しょうゆ	豆乳 ぎゅうにゅう コーンフロスト オレンジ	エネルギー 441 kc たんぱく質 15.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 259 mg
19 (金)	やきそば えのきのみそしる ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★	ぶどうパン、あぶら、やきそばめん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	だしじる、ソース、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 395 kc たんぱく質 19.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 332 mg
20(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	
22 (月)	未満児主食ごはん やきしゅうまい ちりめんとせんぎりやさいのサワー わかめスープ	おちゃ	ゼリー、せんべい、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、こめ、コーンフレーク	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、しらすぼし	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、きりぼしだいこん、わかめ、グリーンピース、しょうが	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 361 kc たんぱく質 16.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 254 mg
23 (火)	未満児主食ごはん とりにくのさっぱり おくらのおかあえ けんちんみそしる	おちゃ	サンドイッチパン、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ぶたにく、みそ、かつおぶし	オクラ、にんじん、しいたけ、きゅうり、いちごジャム、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	豆乳 ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 381 kc たんぱく質 29.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 271 mg
24 (水)	未満児主食ごはん さかなのラヴィゴットソース かぼちゃのミルクに モロヘイヤのスープ	おちゃ	かたくりこ、さとう、あぶら、こめ、ビスケット	しいら、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、とりにく、バター	かぼちゃ、りんご、みかん、パイナップル、トマト、モロヘイヤ、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、パプリカ、ピーマン	す、しょうゆ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう むぎちや あまぎけフルーツヨーグルト ビスケット	エネルギー 470 kc たんぱく質 24.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 356 mg
25 (木)	ガーリックチャーハン とりにくのマーマレードやき トマト はるさめとたまごのスープ	おちゃ ★主食はいりません★	ビスコ、はるさめ、あぶら、かたくりこ、こめ	とりにく、やきぶた、たまご、ジョア	トマト、にんじん、マーマレード、たまねぎ、ピーマン、にら、にんにく	しょうゆ、さけ、しお、こしょう	牛乳 ジョア ビスコ	エネルギー 354 kc たんぱく質 20.6 g 脂質 9.8 g カルシウム 750 mg
26 (金)	未満児主食ごはん チンジャオロース ちゅうかサラダ わかめのみそしる	おちゃ	さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ、せんべい、シャーベット	ぶたにく、みそ、なると、ヨーグルト	もやし、ピーマン、にんじん、たけのこ、きゅうり、たまねぎ、わかめ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、オイスターソース、しお	牛乳 むぎちや / せんべい 以・シャーベット 未・ヨーグルト	エネルギー 274 kc たんぱく質 13.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 59 mg
27(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	
29 (月)	未満児主食ごはん おまめのキッシュふう トマトのしらすあえ おふのスープ	おちゃ	さとう、ふ、こめ、クッキー	ぎゅうにゅう、たまご、だいた、なまクリーム、ベーコン、しらすぼし、バター、チー	バナナ、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ	す、しょうゆ、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう バナナ クッキー	エネルギー 389 kc たんぱく質 15.9 g 脂質 21.0 g カルシウム 272 mg
30 (火)	未満児主食ごはん ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのちゅうかふう とうふのすましじる	おちゃ	こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ウエハース	ぎゅうにゅう、とうふ、ささみ、たまご	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、プルーン、きりぼしだいこん、ねぎ、あおさ	だしじる、しょうゆ、す、しお	ジョア ぎゅうにゅう プルーン ウエハース	エネルギー 465 kc たんぱく質 23.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 998 mg
31 (水)	未満児主食ごはん さばのケチャップに きゅうりのすのもの とうがんのスープ	おちゃ	ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さば、たまご、なまクリーム、ヨーグルト、とりにく	とうがん、きゅうり、もも、わかめ、ねぎ	す、ケチャップ、ソース、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう もものクラフティ	エネルギー 426 kc たんぱく質 23.9 g 脂質 25.0 g カルシウム 286 mg