

| 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、ふんとろ、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 |