

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 (木)	未満児主食ごはん カレー トマトサラダ ヤクルト	おちゃ	じゃがいも、あぶら、さとう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヤクルト	たまねぎ、なし、トマト、きゅうり、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	野菜ジュース ぎゅうにゅう なし(梨) せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 237 mg
02 (金)	未満児主食ごはん ひじきオムレツ ゆたかあえ ほうれんそうとしいたけのすましじる	おちゃ	ぶどうパン、マヨネーズ、さとう、ごま、あぶら、こめ	たまご、とりひきにく、なると、みそ、ジョア	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ほうれんそう、たくあん、しいたけ、ひじき	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 ジョア レーズンパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 821 mg
03(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	
05 (月)	未満児主食ごはん なすいりハンバーグ かぼちゃのミルクにおふのスープ	おちゃ	さとう、こむぎこ、くり、パンこ、ふ、こめ	ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう、たまご、なまクリーム、バター	かぼちゃ、なす、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、こまつな、ねぎ	ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎちや こまつなとくりのカップケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 176 mg
06 (火)	未満児主食ごはん さばのおろしにやさいのごまあえ さつまいものみそしる	おちゃ	さつまいも、ビスケット、さとう、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さば、みそ、かにかまぼこ、あぶらあげ	だいこん、キャベツ、プルーン、にんじん、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	りんごジュース ぎゅうにゅう プルーン ビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 186 mg
07 (水)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやきかふうあえ とうふのみそしる	おちゃ	はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、チーズ	なし、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう なし(梨) せんべい	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 290 mg
08 (木)	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、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、ちゅうかめん、チーズケーキ	やきぶた、たまご、ヤクルト	トマト、きゅうり	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや チーズケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 25.5 g カルシウム 233 mg
09 (金)	未満児主食ごはん あげぎょうざ さといものそばろにけんちんじる	おつきみデザート おちゃ	さといも、こむぎこ、はちみつ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ、ゼリー	ミルージュ、ぶたにく、とりひきにく	にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 ミルージュ ハニークッキー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 272 mg
10(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	
12 (月)	未満児主食ごはん さかなのてりやき こうやとうふとやさいのもの えのきともやしのスープ	おちゃ	さとう、こめ、ウエハース	さわら、ヨーグルト、なまクリーム、とりにく、こおりとうふ、かにかまぼこ、ゼラチン	オレンジジュース、もやし、にんじん、みかん、えのきたけ、しめじ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや オレンジヨーグルトムース ウエハース	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 412 mg
13 (火)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき やさいのカレーマリネ はんぺんのすましじる	おちゃ	じゃがいも、かたくくりこ、こむぎこ、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、バター	チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ソース、す、マスタード、しお、カレーこ	ジョア ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 406 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 379 mg
14 (水)	サラダうどん チキンナゲット ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★	こめ、さとう、ごま、うどん、ごまあぶら	チキンナゲット、ツナかん、ヨーグルト	もやし、きゅうり、にんじん、トマト、コーン、えだまめ、わかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや おにぎり(えだまめ)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.6 g カルシウム 236 mg
15 (木)	未満児主食ごはん さけのムニエル ブロッコリーのごまあえ ミネストローネ	おちゃ	こむぎこ、マカロニ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、ベーコン、バター	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、いんげん	ようふうだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 204 mg
16 (金)	未満児主食ごはん コーンフレイクでやきしゅうまい たたききゅうり じゃがにらスープ	おちゃ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、かたくくりこ、コーンフレイク、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	きゅうり、プルーン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、す、さけ、ちゅうかだしのもと、しお	ヨーク ぎゅうにゅう プルーン ビスケット	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 292 mg
17(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 (火)	未満児主食ごはん なすのドライカレー ほうれんそうのスープ ヨーグルト	おちゃ	あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたひきにく	なす、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、にんにく	カレー、ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレーこ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ ミニフィッシュ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 267 mg
21 (水)	未満児主食ごはん さかなのソースやき りんごサラダ にらたまスープ	おちゃ	こむぎこ、さとう、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、たまご	キャベツ、りんご、レーズン、きゅうり、にんじん、にら	ソース、す、ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう ビスコッティー	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 219 mg
22 (木)	未満児主食ごはん ささみのこうそうパンこやき きゃべつのおまかせ はるさめとたまごのスープ	おちゃ	パンこ、はるさめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくくりこ、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、ささみ、たまご、チーズ、バター	きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、にら	す、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.8 g カルシウム 264 mg
24(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	
26 (月)	未満児主食ごはん とりにくのカレーやき きゃべつとツナのサラダ えのきとにんじんのスープ	おちゃ	こめ、もちごめ、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あん、ツナかん、きなこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ	す、しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお、カレーこ	牛乳 ぎゅうにゅう おはぎ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 247 mg
27 (火)	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき さつまいもとひじきにこまつなとだいこんのみそしる	おちゃ	さつまいも、マヨネーズ、さとう、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、しいら、みそ、あぶらあげ	りんご、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、いんげん、ひじき、パセリ	だしじる、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 216 mg
28 (水)	スパゲッティ ナポリタン とうがんのスープ バナナ おちゃ	★主食はいりません★	こめ、もちごめ、さとう、ごま、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、とりにく、みそ、チーズ、バター	バナナ、とうがん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、ほんみりん、しょうゆ	ヨーク ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 292 mg
29 (木)	未満児主食ごはん たまねぎといんげんのたまごとじ さくさくれんこんサラダ おふのすましじる	おちゃ	しょくパン、マヨネーズ、さとう、ふ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、しらすぼし	たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、いんげん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう じゃこスプレッド	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 180 mg
30 (金)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル おからでポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	おちゃ	ビスコ、マヨネーズ、こむぎこ、こめ	さけ、とうふ、おから、みそ、ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、バター、とうにゅう	きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	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 515 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 320 mg