

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 (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 438 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 321 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 377 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 734 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 383 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 85 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 424 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 291 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 402 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.7 g カルシウム 286 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 516 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 29.7 g カルシウム 146 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 399 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 173 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 311 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 328 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 347 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 259 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 416 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 137 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 338 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 275 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 340 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 267 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、オレング、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 376 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 400 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 384 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 276 mg
22 (木)	未満児主食ごはん ささみのこうそうパンこやき きゃべつのあまずあえ 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 414 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 272 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 458 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.9 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 414 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 292 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 408 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 259 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 426 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 283 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 412 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 303 mg