

献立表

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		
1(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
03 (月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのうめしゅに じゃこいりやさいのごまあえ とうふのみそしる	こむぎこ、コーン フレーク、さとう、 ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とりに く、とうふ、バター、み そ、たまご、ちりめん じゃこ	キャベツ、にんじん、ねぎ、 あおねぎ	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	オレンジジュース	飲むヨーグルト	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 290 mg
04 (火)	未満児主食ごはん おちゃ やきにく はるさめサラダ ちゅうかスープ	こめ、マヨネーズ、 はるさめ	ぶたにく、たまご、ハ ム	たまねぎ、きゅうり、みか ん、チンゲンサイ、パプリ カ、ピーマン、ねぎ、しょう が	しょうゆ、ほんみ りん、ちゅうかだ しのもと、しお、 こしょう	牛乳	飲むヨーグルト	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 150 mg
05 (水)	かぼちゃほうとう ★主食はいりません★ チキンナゲット ゼリー おちゃ	ゼリー、さんおん とう、あぶら、うどん、 たいやき	ぎゅうにゅう、チキン ナゲット、ぶたにく、 みそ、あぶらあげ	かぼちゃ、だいこん、こま つな、しめじ、ねぎ、にんじ ん	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	ヤクルト	飲むヨーグルト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 231 mg
06 (木)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのみそに チンゲンサイのツナマヨあえ えのきのすましじる	マヨネーズ、さと う、こめ、せんべ い	ヨーグルト、さば、ツ ナかん、みそ	チンゲンサイ、にんじん、も やし、えのきたけ、ねぎ、 しょうが	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	牛乳	飲むヨーグルト	エネルギー 341 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 8.4 g カルシウム 284 mg
07 (金)	未満児主食ごはん おちゃ ぶたにくとさつまいものカレーに フルーツなます おふのスープ	さつまいも、さと う、あぶら、ふ、こ め、ベルギーワッ フル	ぎゅうにゅう、ぶたに く	たまねぎ、だいこん、りん ご、みかん、きゅうり、いん げん、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんみ りん、す、カレー こ、しお	豆乳	飲むヨーグルト	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 11.4 g カルシウム 209 mg
8(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
11 (火)	そめい(染飯) おちゃ さかなのみじやき ★主食はいりません★ あおなのしらあえ かきたまじる	マカロニ、さとう、 マヨネーズ、ごま、 かたくりこ、こめ、 もちごめ	ぎゅうにゅう、さけ、た まご、とうふ、きなこ、 チーズ	ほうれんそう、にんじん、し めじ、ねぎ、パセリ	だしじる、しょう ゆ、しお、こしょう	りんごジュース	飲むヨーグルト	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 211 mg
12 (水)	未満児主食ごはん おちゃ カレー キャベツとひじきのサラダ ヨーク	じゃがいも、ビス コ、あぶら、さとう、 こめ	ぶたにく、ツナかん、 チーズ、だっしふん にゅう、とうにゅう、 ヨーク	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、りんご、グリーンピース、 ひじき	カレーウ、ケ チャップ、す、 ソース、しお	牛乳	飲むヨーグルト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.7 g カルシウム 403 mg
13 (木)	未満児主食ごはん おちゃ チーズオムレツ きりぼしだいこんときざみこんぶのもの レタススープ	ぶどうパン、あぶ ら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、 ベーコン、チーズ、あ ぶらあげ、バター	たまねぎ、にんじん、レタ ス、コーン、きりぼしだいこ ん、グリーンピース、こんぶ	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん、 ようふうだしのも と、しお、こしょう	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 309 mg
14 (金)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのみそづけやき ツナときゅうりのすのもの キャベツのすましじる	さとう、ごま、こめ、 かりんとう	ぎゅうにゅう、とりに く、ツナかん、みそ	きゅうり、キャベツ、わか め、にんじん	だしじる、しょう ゆ、す	ヤクルト	飲むヨーグルト	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 203 mg
15(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
17 (月)	未満児主食ごはん おちゃ ぶたにくとごぼうのたまごどじ ハムとだいこんのスープ りんご	さとう、ごまあぶ ら、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、たまご、ハム、ミニ フィッシュ	りんご、だいこん、たまね ぎ、プルーン、にんじん、 ごぼう、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、ほんみ りん、しお	ヨーグ	飲むヨーグルト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 350 mg
18 (火)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくとポテトのあげに こまつなのごまずあえ とうふのみそしる	じゃがいも、あぶ ら、さとう、かたくり こ、ごま、こめ、ピ スケット	ぎゅうにゅう、とりに く、とうふ、みそ、しら すぼし	かき、こまつな、にんじん、 いんげん、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、す	豆乳	飲むヨーグルト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 291 mg
19 (水)	ふきよせごはん おちゃ さわらのゆずかおりやき ★主食はいりません★ ほうれんそうとたまごのすましじる ゼリー	ゼリー、さつまい も、こむぎこ、あぶ ら、さとう、こめ、も ちごめ	ぎゅうにゅう、さわら、 とりにく、たまご	にんじん、しめじ、ほうれん そう、えのきたけ、グリーン ピース、ゆず	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん、 しお	野菜ジュース	飲むヨーグルト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 155 mg
20 (木)	未満児主食ごはん おちゃ ししゃものフライ はくさいサラダ かぶのみそしる	しよくパン、こむぎ こ、パンこ、あぶ ら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ししゃ も、とうふ、チーズ、 みそ、ベーコン、あぶ らあげ	はくさい、かぶ、りんご、た まねぎ、きゅうり、かぶの は、ピーマン、ねぎ	だしじる、ケ チャップ、す、し お、こしょう	ヤクルト	飲むヨーグルト	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 341 mg
21 (金)	未満児主食ごはん おちゃ かぼちゃとマカロニのグラタン ブロッコリーのごまサラダ えのきとにんじんのスープ	こむぎこ、マカロ ニ、マヨネーズ、 あぶら、パンこ、ご ま、こめ、せんべ い	ぎゅうにゅう、とりに く、バター、チーズ、 ジョア	かぼちゃ、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、コーン、 えのきたけ、マッシュルー ム、パセリ、ねぎ	ようふうだしのも と、しょうゆ、しお	牛乳	飲むヨーグルト	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 822 mg
22(土)	★うんどうかい★							
24 (月)	ちゃんぽんめん ★主食はいりません★ きりぼしだいこんのちゅうかふう ヨーグルト おちゃ	やきそばめん、こ めこ、さとう、あぶ ら、かたくりこ、ご まあぶら、ふんとう	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、ささみ、な ると、ヨーグルト	にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、きゅうり、もやし、 きりぼしだいこん、しいたけ	しょうゆ、ちゅう かだしのもと、 す、しお	りんごジュース	飲むヨーグルト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 265 mg
25 (火)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのチーズやき はるさめとわかめのサラダ おふのみそしる	ゼリー、はるさめ、 さとう、ふ、ごまあ ぶら、こめ、ウエ ハース	ぎゅうにゅう、とりに く、みそ、チーズ	きゅうり、わかめ、えのきた け、コーン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょう ゆ、す、さけ	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 449 mg
26 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのあまずソース ひじきののもの にらのスープ	パン、さとう、こむ ぎこ、あぶら、ご ま、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、 とりにく、なると、だい ず、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、にら、 いんげん、ひじき	しょうゆ、す、よう ふうだしのもと、 さけ、しお、こしょ う	野菜ジュース	飲むヨーグルト	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 177 mg
27 (木)	未満児主食ごはん おちゃ きのこカレー キャベツサラダ ヨーグルト	じゃがいも、あぶ ら、さとう、こめ、カ ステラ	ヨーグルト、ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、みかん、しめじ、きゅう り、マッシュルーム、しいた け、えのきたけ、レーズン	カレーウ、す、 ケチャップ、ソー ス、しお	牛乳	飲むヨーグルト	エネルギー 432 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 181 mg
28 (金)	～マリア組お楽しみ保育～ 未満児主食ごはん のっぺいじる とうふとツナのおとしあげ おちゃ かきなます	さといも、さとう、こ むぎこ、あぶら、 かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、 たまご、クリームチー ズ、ヨーグルト、ツナ かん、とりにく、なま クリーム	だいこん、かぼちゃ、きゅう り、かき、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、レモン	だしじる、しょう ゆ、す、さけ、し お	豆乳	飲むヨーグルト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 27.1 g カルシウム 257 mg
29(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							
31 (月)	未満児主食ごはん おちゃ あつあげのミートソースに キャベツとはるさめのちゅうかスープ ゼリー	いもようかん、ゼ リー、はるさめ、さ とう、こめ	ぎゅうにゅう、なまあ げ、ぶたひきにく	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン、ねぎ、パセリ	ケチャップ、しょ うゆ、ちゅうかだ しのもと、しお	ヨーグ	飲むヨーグルト	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 409 mg