

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 ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	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 むぎちや おにぎり(わかめ)	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 ぎゅうにゅう たいやき	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 むぎちや ヨーグルト せんべい	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 ぎゅうにゅう ベルギーワッフル	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	オレンジジュース りんごジュース ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	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 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	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 ぎゅうにゅう レーズンパン	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 ぎゅうにゅう かりんとう	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とじ 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	オレンジジュース ヨーク ぎゅうにゅう プルーン ミニフィッシュ	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 ぎゅうにゅう かき(柿) ビスケット	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 ぎゅうにゅう ちんすこう	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 ぎゅうにゅう ピザトースト	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 ジョア せんべい	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 ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	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 ぎゅうにゅう ゼリー ウエハース	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 ぎゅうにゅう スティックパン	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 むぎちや カステラ	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 ぎゅうにゅう かぼちゃのチーズケーキ	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	オレンジジュース ヨーク ぎゅうにゅう いもようかん	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	