

献立表

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			
1(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	
03 (月)	未満児主食ごはん おちや 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	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 384 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 305 mg	
04 (火)	未満児主食ごはん おちや 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 328 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 51 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 おちや	ゼリー、さんおん とう、あぶら、うどん 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 493 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 287 mg	
06 (木)	未満児主食ごはん おちや 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 338 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 183 mg	
07 (金)	未満児主食ごはん おちや 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 411 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 285 mg	
8(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		
11 (火)	そめいいい(染飯) おちや さかなのみみじやき ★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 ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 323 mg	
12 (水)	未満児主食ごはん おちや 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	カレーパウ、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 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.3 g カルシウム 392 mg	
13 (木)	未満児主食ごはん おちや チーズオムレツ きりぼしだいこんときさみこんぶのもの 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 399 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.5 g カルシウム 334 mg	
14 (金)	未満児主食ごはん おちや 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 388 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 256 mg	
15(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		
17 (月)	未満児主食ごはん おちや 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	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 354 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 319 mg	
18 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくとポテトのあげに こまつなのごますあえ 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 418 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.8 g カルシウム 378 mg	
19 (水)	ふきよせごはん おちや 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 453 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 240 mg	
20 (木)	未満児主食ごはん おちや 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 413 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 443 mg	
21 (金)	未満児主食ごはん おちや 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 ショア せんべい	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.6 g カルシウム 783 mg	
22(土)	★うんどうかい★						エネルギー 0 kcal	
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 おちや	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、ふんどう	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 522 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 373 mg	
25 (火)	未満児主食ごはん おちや 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 316 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 455 mg	
26 (水)	未満児主食ごはん おちや さかなのあまずソース ひじきのもの 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 339 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 274 mg	
27 (木)	未満児主食ごはん おちや 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	カレーパウ、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 376 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 172 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 おちや 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 514 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 31.8 g カルシウム 349 mg	
29(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		
31 (月)	未満児主食ごはん おちや 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	ヨーク ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 424 mg	