

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	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				
01 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくのてりやき はくさいのじゃこあえ ほうれんそうとしいたけのみそしる	さとう、ごまあぶら、こめ、まんじゅう	ぎゅうにゅう、とり、みそ、なると、しらすぼし	はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう もみじまんじゅう	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 266 mg	
02 (水)	未満児主食ごはん おちや さけのチーズやき ひじきに やさしいりかきたまスープ	さんおんとう、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、だいち、チーズ、あぶらあげ、ミニフィッシュ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ひじき、パセリ	しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ミニフィッシュ せんべい	エネルギー 406 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 273 mg	
04 (金)	未満児主食ごはん おちや すきやきふうにこみ ブロッコリーのおかかあえ みかん	こんにやく、さとう、こめ、クリームパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かつおぶし	みかん、はくさい、ブロッコリー、ねぎ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 248 mg	
5(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	
07 (月)	未満児主食ごはん おちや オレンジチキン キャベツサラダ ウインナーのスープ	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とり、ヨーグルト、たまご、ウインナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、しいたけ、オレンジジュース、レーズン、ねぎ、にんにく	ようふうだしのもと、す、しょうゆ、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 200 mg	
08 (火)	未満児主食ごはん カレー あまざけフルーツヨーグルト おちや	じゃがいも、ビスコ、こめ	ぶたにく、ヨーグルト、チーズ、だっしふんにゅう、とうにゅう	たまねぎ、バナナ、りんご、もも、にんじん、グリーンピース	カレールー、ケチャップ、ソース	牛乳 米・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 329 mg	
09 (水)	だいちミートのスパゲッティ ★主食はいりません★ さつまいものレモンに ほうれんそうのスープ おちや	さつまいも、こめ、さとう、あぶら、ごま、スパゲティ	だいちミート、さけ	たまねぎ、ホールトマト、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、レモン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎちや さけおにぎり	エネルギー 427 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 7.0 g カルシウム 176 mg	
10 (木)	未満児主食ごはん おちや さばのアップルオニオンソース なっとうサラダ こまつなのみそしる	ゼリー、せんべい、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ハム、チーズ、あぶらあげ	こまつな、きゅうり、にんじん、りんご、たまねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	豆乳 ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 211 mg	
11 (金)	未満児主食ごはん おちや しいたけどんぶりのぐ フルーツなます とうふのみそしる	こんにやく、さとう、あぶら、こめ、クッキー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、あぶらあげ	かき、たまねぎ、にんじん、だいち、りんご、みかん、きゅうり、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう かき(柿) クッキー	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 231 mg	
12(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	
14 (月)	未満児主食ごはん おちや とうふのカレーあんかけ はくさいサラダ おふのスープ	さつまいも、じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	はくさい、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	しょうゆ、す、カレーこ、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう やきいも	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.0 g カルシウム 339 mg	
15 (火)	未満児主食ごはん おちや しろみざかなのケチャップあんかけ ちゅうかさスープ りんご	じゃがいも、こめこ、あぶら、かたくりこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、チーズ	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、す、しお	豆乳 ぎゅうにゅう チーズインスティックポテト	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 202 mg	
16 (水)	未満児主食ごはん おちや タンドリーチキン きゃべつとツナのサラダ かぶのスープ	さとう、こめ	とり、ツナ、ヨーグルト、ベーコン、ジョア	バナナ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ、にんにく	ケチャップ、す、しょうゆ、カレーこ、しお	牛乳 ジョア バナナ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 785 mg	
17 (木)	せきはん おちや さばのカレーやき ★主食はいりません★ はくさいのゆずふうみあえ かきたまじる	さとう、かたくりこ、ごま、こめ、もちごめ、ケーキ	さば、たまご、あずき	はくさい、りんご、きゅうり、ねぎ、ゆず、しょうが、ゆず	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 156 mg	
18 (金)	未満児主食ごはん おちや ツナとマカロニのグラタン きりぼしだいこんのバンバンジー わかめスープ	マカロニ、こむぎこ、マヨネーズ、パンこ、ごま、さとう、ねりごま、こめ、ビスケット	ミルージュ、ぎゅうにゅう、ツナ、ささみ、バター、チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン、プルーン、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、パセリ	す、ちゅうかだしのもと、しお、しょうゆ	牛乳 ミルージュ ビスケット プルーン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 396 mg	
19(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	
21 (月)	未満児主食ごはん おちや とうふいりハンバーグ きゃべつとあまざけ だいちのみそしる	こむぎこ、さとう、パンこ、かたくりこ、あぶら、こめ	ぶたひきにく、とうふ、たまご、バター、ぎゅうにゅう、みそ、なまクリーム、あぶらあげ	たまねぎ、だいち、きゅうり、キャベツ、かぼちや、みかん、にんじん、ねぎ、しいたけ	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや かぼちやのマフィン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 248 mg	
22 (火)	未満児主食ごはん おちや はくさいとぶたにくのとろみあん ひじきとツナのサラダ おふのすまじる	こめこ、マーガリン、コンスターチ、さとう、マヨネーズ、ふんとう、かたくりこ、ふ、ごま、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、オイスターソース	ジョア ぎゅうにゅう こめこスノーボール	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 815 mg	
24 (木)	だいちめし おちや さかなのてりやき ★主食はいりません★ やさしいごまあえ とうふとわかめのみそしる	ほしいも、ごま、あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、みそ、あぶらあげ	だいち、キャベツ、にんじん、わかめ、ねぎ、だいちのは	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう いもきりぼし	エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 259 mg	
25 (金)	未満児主食ごはん おちや クリームシチュー ハムとらっきょうのサラダ ヤクルト	じゃがいも、あぶら、こめ、こむぎこ	とり、ハム、ヤクルト、ぎゅうにゅう、スキムミルク、バター	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょうづけ、いんげん、レモン	ようふうだしのもと	牛乳 むぎちや みかん せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 235 mg	
26(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	
28 (月)	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとだいちのいために ほうれんそうのしらすおかかあえ しろはんぺんのみそしる	こんにやく、さとう、あぶら、こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、しらすぼし、かつおぶし、しろはんぺん	だいち、りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ミルージュ ぎゅうにゅう りんご ウエハース	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 512 mg	
29 (火)	未満児主食ごはん おちや にらたま ほうれんそうのレモンす とんじる	しよパン、じゃがいも、さとう、マーガリン、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、ぶたひきにく、ぶたにく、みそ、きなこ、かつおぶし	ほうれんそう、だいち、キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、レモン	だしじる、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 322 mg	
30 (水)	ごもくうどん ★主食はいりません★ ちくわのいそべあげ ヨーグルト おちや	どらやき、こむぎこ、あぶら、うどん	ヨーグルト、とり、たまご、なると	はくさい、ねぎ、にんじん、だいち、しいたけ、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 おちや どらやき	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 231 mg	