

日 曜	献立名	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 (木)	未満児主食ごはん ポークビーンズ カラフルほねぶとサラダ みかん	おちゃ	さつまいも、じゃがいも、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、あぶら、こめ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ささみ、たまご、ハム、バター	みかん、トマトジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、パプリカ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、す、パセリ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや スイートポテト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 200 mg
2 (金)	未満児主食ごはん さばのみそに はるさめサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	おちゃ	ビスコ、はるさめ、さとう、ごまあぶら、こめ	さば、なると、ハム、みそ、とうにゅう	きゅうり、みかん、ほうれんそう、しいたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	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 478 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 248 mg
3(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	
5 (月)	未満児主食ごはん ちゅうかふうローストチキン かふうあえ わかめスープ	おちゃ	こむぎこ、さとう、はるさめ、マーガリン、ごまあぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご	ほうれんそう、たまねぎ、レーズン、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 225 mg
6 (火)	未満児主食ごはん だいこんグラタン けんちんじる みかん	おちゃ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ベーコン、チーズ、かつおぶし	だいこん、みかん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、ねぎ、しおこんぶ	だしじる、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや おにぎり(しおこんぶ)	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 220 mg
7 (水)	未満児主食ごはん さばのかばやき もやしのすのもの えのきのみそしる	おちゃ	ロールパン、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さば、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 266 mg
8 (木)	さんしょくそぼろどん かぶのごまあえ そうめんのみそしる おちゃ	★主食はいりません★	そうめん、せんべい、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、たまご、みそ、なると	りんご、かぶ、ほうれんそう、かぶのは、しいたけ、ねぎ、しょうが	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 366 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 208 mg
9 (金)	未満児主食ごはん あげおでん はるさめのかきたまじる みかん	おちゃ	じゃがいも、こんにゃく、はるさめ、さとう、かたくりこ、あぶら、こめ、いもけんぴ	ぶたにく、くろはんぺん、たまご、さつまいも、みそ、ジョア	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 ジョア いもけんぴ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 813 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 さかなのみそマヨネーズやき こまつなのやきのりあえ おふのすましじる	おちゃ	ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、ふ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、バター、みそ、かつおぶし	こまつな、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、しお	ヨーク ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 329 mg
13 (火)	スープスパゲティ あおなのしらあえ ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★	ごま、さとう、あぶら、スパゲティ、たいやき	とうふ、とりにく、ベーコン、ヨーグルト	ほうれんそう、しめじ、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、ピーマン、コーン、にんにく	しょうゆ、ようふうだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや たいやき	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 278 mg
14 (水)	未満児主食ごはん くろはんぺんフライ きりぼしだいこんのちゅうかふう なめこのみそしる	おちゃ	さつまいも、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、くろはんぺん、とうふ、ささみ、みそ、たまご	きゅうり、にんじん、なめこ、きりぼしだいこん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	ジョア ぎゅうにゅう やきいも	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 845 mg
15 (木)	未満児主食ごはん カレー きゃべつのあまずあえ ゼリー	おちゃ	ゼリー、じゃがいも、さとう、こめ、かりんとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、りんご、グリーンピース	カレーウ、す、ケチャップ、ソース、しお	豆乳 ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 236 mg
16 (金)	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー とうにゅうポタージュスープ	おちゃ ★主食はいりません★	じゃがいも、こむぎこ、こめ、ケーキ	とりにく、とうにゅう、ツナ、ベーコン、バター、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム、パセリ、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.2 g カルシウム 160 mg
17(土)	★クリスマスのつどい★						オレンジジュース	
19 (月)	未満児主食ごはん マーボードーフ ほうれんそうのツナマヨあえ わかめのすましじる	おちゃ	さつまいも、マヨネーズ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、ツナ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ	だしじる、しょうゆ、ちゅうかだしのもの	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ふかしいも	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 332 mg
20 (火)	未満児主食ごはん ささみフライ カレーきんぴら おふのスープ	おちゃ	しよくパン、じゃがいも、パンこ、さとう、あぶら、こむぎこ、ふ、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、ささみ、たまご、ツナ、バター	オレンジジュース、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、ソース、カレーこ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジふうみのフレンチトースト	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 169 mg
21 (水)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル はくさいサラダ ハムとかぶのスープ	おちゃ	さとう、こめこ、マーガリン、こむぎこ、コーンスターチ、あぶら、ごまあぶら、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ハム、バター	はくさい、かぶ、りんご、きゅうり、かぶのは、レーズン	す、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 188 mg
22 (木)	未満児主食ごはん かぼちゃのコロッケ きりぼしだいこんのいりに とうふのみそしる	おちゃ	じゃがいも、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、たまご、あぶらあげ	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	ジョア ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 827 mg
23 (金)	にんじんごはん レバーいりにこみハンバーグ スマイルポテト レタススープ	おちゃ ★主食はいりません★	フライドポテト、ビスケット、パンこ、さとう、こめ	ミルージュ、ぶたひきにく、とりひきにく、ぶたレバー、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ミニフィッシュ	たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、りんご、こんぶ	ケチャップ、ソース、ワイン、しょうゆ、しお	牛乳 ミルージュ ミニフィッシュ ビスケット	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 334 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 さわらのゆずかおりやき かぼちゃのゴマサラダ だいこんのみそしる	おちゃ	ホットケーキミックス、マヨネーズ、ごま、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、たまご、みそ、とうにゅう、あぶらあげ	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、いちごジャム、ねぎ、ゆず	だしじる、ほんみりん、しょうゆ、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう とうふでもちもちカップケーキ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 202 mg
27 (火)	未満児主食ごはん ツナオムレツ やさいのカレーマリネ えのきともやしのスープ	おちゃ	マカロニ、さとう、こめ	たまご、ツナ、ハム、きなこ、バター	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、ねぎ	す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	牛乳 むぎちや マカロニのあべかわ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 177 mg
28 (水)	未満児主食ごはん とうにゅうのクリームシチュー わかめとコーンのサラダ おちゃ	みかん	ゼリー、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう、こめ、せんべい	とうにゅう、とりにく、バター、スキムミルク	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、コーン、わかめ、グリーンピース	す、しょうゆ、ようふうだしのもと	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 166 mg