

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 (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चा	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、だいたい、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 401 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 115 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चा	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 366 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 212 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चा	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、とりこ、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 442 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 284 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चा	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、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 303 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.5 g カルシウム 140 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चा	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 424 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 258 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चा	★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 348 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 297 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चा	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 395 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.2 g カルシウム 720 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चा	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	ヨーグ ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 319 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चा	★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、とりこ、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 398 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 189 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चा	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 439 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 958 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चा	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 437 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 324 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ース	おचा ★主食はいりません★	じゃがいも、こむぎこ、こめ、ケーキ	とりこ、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 522 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 28.8 g カルシウム 64 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चा	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、ちゅうかだしのもと	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ふかしいも	エネルギー 460 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 365 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चा	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 394 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 234 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चा	さとう、こめ、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 380 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 301 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चा	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 466 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.6 g カルシウム 299 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चा ★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 455 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 234 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चा	ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、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 421 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 300 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चा	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 283 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 93 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चा	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、とりこ、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 408 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 82 mg