

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		
4(水)	★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		
05 (木)	未満児主食ごはん ツナカレー はるさめサラダ ゼリー	おちゃ	ゼリー、じゃがいも、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ、たい	ぎゅうにゆう、ツナ、ハム	たまねぎ、きゅうり、みかん、にんじん、りんご	カレーウ、す、しょうゆ、ワイン	豆乳 ぎゅうにゆう たいやき	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 219 mg
06 (金)	未満児主食ごはん あげかぼちゃとなまあげのもの にんじんとじゃこのサラダ えのきのみそしる	おちゃ	あぶら、せんべい、かたくりこ、さとう、ふ、こめ	なまあげ、みそ、しらすぼし、プリン	かぼちゃ、にんじん、いんげん、えのきたけ、わかめ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	牛乳 むぎちや プリン せんべい	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 291 mg
7(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		
10 (火)	ななくさふうがゆ まつかぜやき さつまいもとひじきに みかん	おちゃ ★主食はいりません★	さつまいも、ホットケーキミックス、さとう、パンこ、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゆう、とりひきにく、たまご、スキムミルク、みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぶ、レーズン、しいたけ、いんげん、ほうれんそう、だいこんのは、か	だしじる、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゆう ココアむしパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 367 mg
11 (水)	未満児主食ごはん さかなのてりやき いそあえ だいこんのみそしる	ヨーグルト おちゃ	さとう、ふ、こめ、せんべい	さわら、あずき、みそ、あぶらあげ、ヨーグルト	ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、のり	だしじる、ほんみりん、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや おふのおしるこ せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 509 mg
12 (木)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき かぼちゃのミルクに ミネストローネ	おちゃ	しよくパン、さとう、スパゲティ、マーガリン、ごま、こめ	ぎゅうにゆう、とりにく、ベーコン、チーズ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、いんげん、しょうが、あおのり	しょうゆ、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゆう カルシウムラスク	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 185 mg
13 (金)	未満児主食ごはん にくだんごとはるさめのスープに かぶのごまあえ あまざけフルーツヨーグルト	おちゃ	はるさめ、パンこ、ごま、さとう、こめ、クリームパン	ぎゅうにゆう、とりひきにく、ヨーグルト、たまご	バナナ、たまねぎ、かぶ、はくさい、りんご、もも、にんじん、かぶのは、たけのこ、しいたけ	しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゆう クリームパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 276 mg
14(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		
16 (月)	未満児主食ごはん ぶたにくのみそづけやき こうはくなます とうふのすましじる	おちゃ	ぎょうぎのかわ、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゆう、ぶたにく、とうふ、チーズ、みそ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、みかん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ゆず	だしじる、しょうゆ、す、だしじる、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゆう ぎょうぎのかわでチーズパイ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 407 mg
17 (火)	未満児主食ごはん さかなのすぶたふう ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	おちゃ	ロールパン、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ	ミルージュ、まぐろ、とうふ、かつおぶし	たまねぎ、ブロッコリー、たけのこ、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、す、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 ミルージュ ロールパン	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 280 mg
18 (水)	スープスパゲティ ツナときゅうりのすのもの ヤクルト おちゃ	★主食はいりません★	こめ、さとう、ごま、あぶら、スパゲティ	とりにく、ツナかん、ベーコン、しらすぼし、ヤクルト	きゅうり、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、ピーマン、コーン、にんにく	す、ようふうだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや じゃこむすび	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 197 mg
19 (木)	未満児主食ごはん ながいもとベーコンのオムレツ きりぼしだいこんのパンパンジー なめこのみそしる	おちゃ	ながいも、マヨネーズ、ごま、さとう、ねりごま、こめ	ぎゅうにゆう、とうふ、たまご、ささみ、ベーコン、みそ、ミニフィッシュ	りんご、なめこ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、きりぼしだいこん、ねぎ、はねぎ	だしじる、す、めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゆう りんご ミニフィッシュ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 289 mg
20 (金)	未満児主食ごはん ひじきりハンバーグ キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	おちゃ	ビスコ、じゃがいも、パンこ、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ、こめ	ぶたひきにく、とりひきにく、みそ、たまご、しらすぼし、ぎゅうにゆう、とりにゆう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、わかめ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 未・とうにゆう 以・とうにゆうココアあじ ビスコ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 297 mg
21(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		
23 (月)	未満児主食ごはん ぶたにくとさつまいものカレーに きゅうりのあまざあえ えのきとにんじんのスープ	おちゃ	さつまいも、ホットケーキミックス、あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゆう、ぶたにく、とうふ、きなこ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、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 ぎゅうにゆう ひじきりおとうふドーナツ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 218 mg
24 (火)	未満児主食ごはん スパイシーチキン はくさいののりあえ さつまいものポタージュ	おちゃ	さつまいも、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゆう、とりにく、なまクリーム、スキムミルク、しらすぼし、バター	はくさい、りんごジュース、のり、パセリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ようふうだしのもと、ほんみりん、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゆう モンブランケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 415 mg
25 (水)	こやはん チキンナゲット ほうれんそうとたまごのみそしる みかん	おちゃ ★主食はいりません★	さんおんとう、あぶら、こめ、にくまん	チキンナゲット、たまご、ぶたひきにく、こおりどうふ、みそ、あぶらあげ	みかん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、グリーンピース、やさしいジュース	だしじる、しょうゆ、さけ	牛乳 やさしいジュース にくまん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 230 mg
26 (木)	未満児主食ごはん さけのチーズやき はくさいのゆずふうみあえ おふのスープ	おちゃ	ゼリー、ビスケット、さとう、ふ、こめ	ぎゅうにゆう、さけ、チーズ	はくさい、りんご、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、ゆず、わかめ、パセリ、ゆず	す、しお	ヤクルト ぎゅうにゆう ゼリー ビスケット	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 227 mg
27 (金)	未満児主食ごはん ぶりとだいこんのもの なっとうサラダ キャベツのみそしる	おちゃ	さとう、さんおんとう、ごまあぶら、こめ、かりんとう	ぶり、なっとう、みそ、ハム、チーズ、ジョア	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 824 mg
28(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		
30 (月)	ロールパン チキングラタン ブロッコリー はくさいスープ	みかん おちゃ ★主食はいりません★	さつまいも、ロールパン、スパゲティ、こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにゆう、とりにく、ベーコン、バター、チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、コーン、マッシュルーム	しお、こしょう	牛乳 むぎちや やさしいも	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 240 mg
31 (火)	未満児主食ごはん さばのおろしに ほうれんそうとハムのおかかあえ かぼちゃのみそしる	おちゃ	さとう、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゆう、さば、ハム、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	りんご、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ヨーグ ぎゅうにゆう りんご せんべい	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 290 mg