

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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 294 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 362 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 214 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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう ココアむしパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 403 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 357 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.0 g カルシウム 414 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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.1 g カルシウム 291 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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 365 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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう ぎょうぎのかわでチーズパイ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 24.3 g カルシウム 451 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 342 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 8.3 g カルシウム 201 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 332 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 116 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バンバンジー 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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう りんご ミニフィッシュ	エネルギー 351 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 370 mg
20 (金)	未満児主食ごはん ひじきいりハンバーグ 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、ぎゅうにゅう、とうにゅう	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・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 274 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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう ひじきいりおとうふドーナツ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 296 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	ぎゅうにゅう、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	ヨーク ぎゅうにゅう モンブランケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 29.1 g カルシウム 429 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、こおりとうふ、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 465 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 142 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	ぎゅうにゅう、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 ぎゅうにゅう ゼリー ビスケット	エネルギー 348 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 289 mg
27 (金)	未満児主食ごはん ぶりただいこんのもの 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 356 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 735 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	ぎゅうにゅう、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 488 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 172 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	ぎゅうにゅう、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	ヨーク ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー 390 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 260 mg