

日/曜	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		
01 (水)	未満児主食ごはん おちや ごぼうのドライカレー キャベツとひじきのサラダ おふのスープ	さつまいも、さとう、 ふ、こめ	ぎゅうにゅう、ぶ たひきにく、ツ ナ、バター、たま ご	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ごぼう、えのきたけ、 ねぎ、レーズン、にんに く、しょうが、ひじき	ケチャップ、カ レールウ、す、 しお、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 220 mg
02 (木)	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとだいこんのいために ブロッコリーのごまサラダ しろはんぺんのみそしる	ホットケーキミックス、こ んにやく、さとう、ふん とう、マヨネーズ、はち みつ、あぶら、ごま、こ め	ぶたにく、たま ご、バター、み そ、とうにゅう、し ろはんぺん	だいこん、ブロッコリー、に んじん、コーン、レモン、 ねぎ、レモン、しょうが	だしじる、しよ ゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや レモンケーキ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 183 mg
03 (金)	だいちごはん おちや さかなのかばやき(以・いわし 未・さば) ほうれんそうとしいたけのすましじる ゼリー ★主食はいりません★	かたくりこ、さとう、あぶ ら、ごまあぶら、こめ、 クッキー、ゼリー	さば、だいち、あ ぶらあげ、しらす ぼし、ミニフィッ シュ	ほうれんそう、にんじん、し いたけ、にら、しょうが	だしじる、しよ ゆ、さけ、ほん みりん、しお	牛乳 ジョア ミニフィッシュ クッキー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 855 mg
4(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	
06 (月)	未満児主食ごはん おちや さかなのみそマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうふのすましじる	マヨネーズ、あぶら、さ とう、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、し いら、とうふ、み そ、かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、しめじ、たまね ぎ、ねぎ、レモン	だしじる、しよ ゆ	りんごジュース ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 429 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 178 mg
07 (火)	未満児主食ごはん おちや タンドリチキン わかめとコーンのサラダ ハムとだいこんのスープ	あぶら、さとう、ごまあ ぶら、こめ、ジャムパン	ぎゅうにゅう、と りにく、ハム、ヨー グルト	だいこん、ほうれんそう、 コーン、きゅうり、にんじ ん、わかめ、にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、す、よ うふうだしのも と、カレーこ、 しお	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムパン	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.4 g カルシウム 179 mg
08 (水)	未満児主食ごはん おちや チーズオムレツ はくさいサラダ じゃがいものトマトスープ	スパゲティ、じゃがい も、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、た まご、ベーコン、 チーズ、きなこ、 バター	はくさい、たまねぎ、ホー ルトマト、りんご、にんじ ん、きゅうり、コーン、グリ ンピース、パプリカ	す、しお、こ しよ	ヤクルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 239 mg
09 (木)	ちゅうかどん ★主食はいりません★ はるさめとたまごのスープ ヨーグルト おちや	じゃがいも、かたくり こ、はるさめ、ごまあぶ ら、さとう、こめ	ヨーグルト、ぶた にく、たまご、パ ター	はくさい、たまねぎ、にん じん、たけのこ、しいたけ、 にら、きくらげ、しょうが、 にんにく、やさいジュース	しょうゆ、しお、 ちゅうかだしの もと、こしよ	牛乳 やさいジュース じゃがいももち	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 236 mg
10 (金)	未満児主食ごはん おちや マーボー豆腐 はるさめとわかめのサラダ えのきともやしのスープ	ゼリー、はるさめ、さ とう、かたくりこ、ごまあ ぶら、あぶら、こめ、せ んべい	ぎゅうにゅう、と うふ、ぶたひきに く、みそ	きゅうり、もやし、たまね ぎ、にんじん、えのきた け、わかめ、ねぎ、コー ン、ねぎ、しいたけ、しよ うが、にんにく	しょうゆ、す、 ちゅうかだしの もと	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 300 mg
13 (月)	ごもくうどん ★主食はいりません★ ちくわのいそべあげ りんご おちや	こめ、こむぎこ、あぶ ら、うどん	とりにく、たまご、 なると、かつお ぶし	りんご、はくさい、ねぎ、に んじん、だいこん、しおこ んぶ、ねぎ、しいたけ、あ おさ	だしじる、しよ ゆ、ほんみ りん、しお	牛乳 おちや しおこんぶおにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.3 g カルシウム 161 mg
14 (火)	未満児主食ごはん おちや コロッケ キャベツサラダ かぶのスープ	あぶら、さとう、こめ、 ケーキ、コロッケ	ベーコン	キャベツ、かぶ、みかん、 きゅうり、にんじん、たまね ぎ、レーズン、パセリ	す、しょうゆ、し お	牛乳 むぎちや ケーキバイキング	エネルギー 420 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 149 mg
15 (水)	未満児主食ごはん おちや やきざかな(さけ) れんこんとちくわのきんぴら きゃべつのみそしる	ビスコ、さとう、あぶら、 ごま、こめ	さけ、みそ、あぶ らあげ、とうにゅ う、ちくわ	れんこん、キャベツ、にん じん、ねぎ	だしじる、しよ ゆ	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 428 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 266 mg
16 (木)	未満児主食ごはん おちや じゃがいもとやきとうふのいために はくさいのやきのりあえ おふのスープ	じゃがいも、さとう、こ め、マーガリン、コー ンスターチ、あぶら、 ふ、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、やきとう ふ、とうふ、かつ おぶし	はくさい、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、いんげ ん、レーズン、ねぎ、のり	しょうゆ、ようふ うだしのもと、 ほんみりん、し お	ヨー ぎゅうにゅう とうふとこめこのブラウニー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 324 mg
17 (金)	ガーリックチャーハン おちや しゅうまい ★主食はいりません★ ブロッコリー やさしいりかきたまスープ	あぶら、こめ	ヨーグルト、たま ご、やきぶた、 しゅうまい	バナナ、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、ほうれ んそう、ピーマン、にんに く	しょうゆ、しお、 こしよ	牛乳 むぎちや ヨーグルト バナナ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 281 mg
18(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	
20 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのさっぱりに いそあえ けんちんみそしる	さとう、ごまあぶら、こ め、せんべい	ぎゅうにゅう、と りにく、ぶたにく、 みそ	りんご、ほうれんそう、もや し、にんじん、ごぼう、しい たけ、ねぎ、しょうが、の り、にんにく	だしじる、しよ ゆ、す、ほんみ りん	豆乳 ぎゅうにゅう りんご せんべい	エネルギー 435 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 183 mg
21 (火)	スープスパゲティ ★主食はいりません★ きゃべつとツナのサラダ ヤクルト おちや	こめ、もちごめ、あぶ ら、さとう、スパゲティ	ぎゅうにゅう、と りにく、ツナ、ベー コン、ヤクルト	キャベツ、たまねぎ、マッ シュルーム、にんじん、し めじ、ピーマン、コーン、 きゅうり、にんにく	す、しょうゆ、し お、こしよ	りんごジュース ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 192 mg
22 (水)	未満児主食ごはん おちや さばのケチャップに おからでポテトサラダ ほうれんそうのスープ	ホットケーキミックス、 マヨネーズ、さとう、あ ぶら、こめ、あまなつ とう	さば、おから、ス キムミルク、たま ご、ぎゅうにゅ う、ハム、チーズ	ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、えのき たけ	ケチャップ、 ソース、ほんみ りん、しお、こ しよ	牛乳 むぎちや おちやとあまなつとうのむしパン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 271 mg
24 (金)	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとごぼうのたまごとじ ひじきとそうめんのすのもの なめこのみそしる	そうめん、さとう、ごま あぶら、ごま、あぶら、 こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、たまご、 とうふ、みそ	バナナ、みかん、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、な めこ、きゅうり、ねぎ、ね ぎ、ひじき	だしじる、しよ ゆ、す、ほんみ りん	ヨー ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 522 mg
25(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	
27 (月)	未満児主食ごはん おちや さばのみそに フルーツなます にらたまスープ	さとう、コーンスター チ、こめ	ぎゅうにゅう、さ ば、たまご、と うにゅう、みそ	だいこん、りんご、みか ん、きゅうり、にら、ブルー ベリージャム、しょうが	す、しょうゆ、 ほんみりん、 ちゅうかだしの もと、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう クリームサンドクラッカー	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 242 mg
28 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマスタードやき やさいのカレーマリネ おふのすましじる	しらたまこ、あぶら、こ むぎこ、さとう、ふ、こ め	ぎゅうにゅう、と りにく、チーズ、ハ ム	チンゲンサイ、にんじん、 もやし、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しよ ゆ、ソース、 す、マスター ド、しお、カ レーこ	豆乳 ぎゅうにゅう もちもちチーズパン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 267 mg