

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 411 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 297 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、ふんどう、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、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや レモンケーキ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 95 mg
03 (金)	だいつごはん 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	いわし、だいつ、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、しょうゆ、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 405 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 792 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、しょうゆ	りんごジュース ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 389 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 281 mg
07 (火)	未満児主食ごはん おちや タンドリーチキン 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 352 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 247 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、グリーンピース、パプリカ	す、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 300 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、バター	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、こしょう	牛乳 やさいジュース じゃがいももち	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 125 mg
10 (金)	未満児主食ごはん おちや マーボードーフ 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、しょうが、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 402 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 316 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、しょうゆ、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 375 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 62 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 361 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 52 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、しょうゆ	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 307 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 234 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、ふんどう、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	ヨーグ ぎゅうにゅう とうふとこめこのブラウニー	エネルギー 375 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 305 mg
17 (金)	ガーリックチャーハン おちや しゅうまい ブロッコリー やさしいりかきたまスープ ★主食はいりません★	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、こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト バナナ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 183 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 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、しょうゆ、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 358 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 251 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、こしょう	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 397 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 275 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、こしょう	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 396 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 212 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、しょうゆ、す、ほんみりん	ヨーグ ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	エネルギー 416 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 499 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 404 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 246 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	しらたまご、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、しょうゆ、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 357 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 356 mg