

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ	栄養価
		エネルギーのもとになるもの	体を作るもとになるもの	体の調子を整えるもの			
		げんきくん	もりもりくん	にこにこちゃん		3時おやつ	
03 (月)	未満児主食ごはん おちや カレー キャベツのゴマいりサラダ りんご	じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、こめ、せんべい	ヨーグルト、ぶたにく、ハム	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご	カレールー、す、ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 324 mg
04 (火)	未満児主食ごはん おちや とうふとツナのおとしあげ はるさめサラダ けんちんじる	しよくパン、さとう、はるさめ、あぶら、マーガリン、かたくりこ、ごまあぶら、こめ	とうふ、ツナ、ぶたにく、たまご、ハム、きなこ	きゅうり、たまねぎ、みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや きなこトースト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 200 mg
05 (水)	未満児主食ごはん おちや さかなのわふうムニエル いそあえ えのきともやしのスープ	こむぎこ、こめ、どらやき、バター	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、かまぼこ	ほうれんそう、もやし、はくさい、えのきたけ、ねぎ、のり	しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 424 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 250 mg
06 (木)	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとキャベツのみそいため フルーツなます とうふのすましじる	ホットケーキミックス、さとう、かたくりこ、あぶら、こめ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ	キャベツ、だいこん、りんご、みかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マーマレードジャム、ピーマン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 238 mg
07 (金)	やきそば おちや チキンナゲット ★主食はいりません★ アスパラのマヨネーズいため えのきとにんじんのスープ	ビスケット、マヨネーズ、あぶら、やきそばめん	ぶたにく、チキンナゲット、ジョア	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、アスパラガス、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	ソース、しお、こしょう	牛乳 ショア ビスケット	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 785 mg
8(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 (月)	未満児主食ごはん おちや たまねぎとさやえんどうのたまごとじ きりぼしだいこんのちゅうかふう わかめスープ	さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、ささみ、ミニフィッシュ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、えのきたけ、わかめ、きりぼしだいこん	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう オレンジ ミニフィッシュ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.1 g カルシウム 281 mg
11 (火)	未満児主食ごはん おちや にくだんごのてりに ツナときゅうりのすのもの とうふとこまつなのみそじる	せんべい、さとう、パンこ、かたくりこ、ごま、こめ	ミルージュ、とうふ、ぶたひきにく、とりひきにく、ツナ、みそ、たまご	バナナ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、わかめ、にんじん	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 ミルージュ バナナ せんべい	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 307 mg
12 (水)	未満児主食ごはん おちや しろみざかなのケチャップあんかけ キャベツのみそじる バナナ	しらたまこ、あぶら、かたくりこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、みそ、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、ピーマン、しょうが、にんにく	だしじる、ケチャップ、しょうゆ、す、しお	豆乳 ぎゅうにゅう もちもちチーズパン	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 256 mg
13 (木)	ごもくうどん ★主食はいりません★ ちくわのいそべあげ ヨーグルト 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、ヨーグルト	はくさい、かぼちゃ、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 526 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 235 mg
14 (金)	未満児主食ごはん おちや とりにくのチーズやき わかめとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、スパゲティ、あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、わかめ、いんげん、しょうが	しょうゆ、す、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 288 mg
15(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	
17 (月)	未満児主食ごはん おちや にらたま たけのこサラダ なめこのみそじる	じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ、バター	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ハム、みそ	なめこ、たけのこ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、にら、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお、こしょう、だしじる	りんごジュース ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 160 mg
18 (火)	さくらごはん おちや オレンジチキン ★主食はいりません★ トマトサラダ ほうれんそうとたまごのすましじる	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	バナナ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン、オレンジジュース、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、しお、さけ、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 192 mg
19 (水)	未満児主食ごはん おちや さかなのてりやき ひじきのにももの たけのこのみそじる	こむぎこ、コーンフレーク、さとう、あぶら、こめ、バター	ぎゅうにゅう、さわら、たまご、みそ、ツナ、だいや、あぶらあげ	たけのこ、にんじん、ねぎ、わかめ、いんげん、ひじき	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 199 mg
20 (木)	未満児主食ごはん おちや ちゅうかふうローストチキン ちゅうかサラダ おふのスープ	こむぎこ、さとう、マーガリン、ごまあぶら、ふ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、レーズン、わかめ、ねぎ、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	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 261 mg
21 (金)	未満児主食ごはん おちや とうふのカレーあんかけ たたききゅうり おふのみそじる	じゃがいも、ビスコ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、こめ、ふ	とうふ、ぶたにく、とりにゅう、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、	しょうゆ、す、カレーこ	牛乳 未・とりにゅう 以・とりにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 303 mg
22(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	
24 (月)	未満児主食ごはん おちや たまねぎといとこんに ほうれんそうとハムのおかかあえ はんぺんのみそじる	じゃがいも、こむぎこ、さとう、こんにやく、マーガリン、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ヨーグルト、たまご、みそ、ハム、かつおぶし	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.6 g カルシウム 240 mg
25 (火)	未満児主食ごはん ヨーグルト とりにくのカレーふうみやき おちや そらまめのホクホクサラダ えのきのみそじる	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、ごま	ヨーグルト、とりにく、さけ、ハム	にんじん、そらまめ、えのきたけ、コーン、ねぎ、レモン	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ、しお	牛乳 むぎちや さけおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 221 mg
26 (水)	未満児主食ごはん おちや さばのケチャップに キャベツサラダ オニオンスープ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、とりにゅう、ハム、たまご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、ブルーベリージャム、レーズン、パセリ	ケチャップ、す、ソース、ほんみりん、しお	ヨーク 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 470 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 302 mg
27 (木)	たけのこごはん おちや たらのフリッター ★主食はいりません★ ブロッコリーのごまサラダ かぼちゃのみそじる	ゼリー、ビスケット、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、ごま、さとう、こめ	たら、たまご、みそ、あぶらあげ	かぼちゃ、たけのこ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ゼリー ビスケット	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 172 mg
28(金)	～お弁当の日～ ★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	