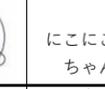


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		エネルギーのもとになるもの	体を作るもとになるもの	体の調子を整えるもの				
		げんきくん 	もりもりくん 	にこにこちゃん 				
03 (月)	未満児主食ごはん おちや カレー キャベツのゴマいりサラダ りんご	じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、こめ、せんべい	ヨーグルト、ぶたにく、ハム	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご	カレールー、す、ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 237 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 378 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 115 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 えのきとよやしのスープ	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 369 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 255 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 439 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 320 mg	
07 (金)	やきそば おちや チキンナゲット 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 ★主食はいりません★	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 342 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 680 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 325 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 339 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、とりにく、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 362 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 216 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 408 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 342 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 380 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.6 g カルシウム 74 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 408 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 259 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 427 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.8 g カルシウム 251 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 458 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 246 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 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 392 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 270 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 431 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 269 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・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 287 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 436 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 322 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 457 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 122 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 404 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 276 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 341 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 80 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		