

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			
						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 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	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 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	しらたまご、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 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・とりにゅう 以・とりにゅうココアあじ 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	