

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				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	調味料	3時おやつ		
		げんきくん 	もりもりくん 	にこにこちゃん 				
01 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマスタードやき キャベツとツナのサラダ カレースープ	ビスコ、じゃがいも、 こむぎこ、さとう、あ ぶら、こめ	ヨーグルト、とりに く、ツナ、ウイン ナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、しいたけ、きゅ うり、ねぎ	だしじる、カ レールウ、す、 ソース、マス タード、しょう ゆ、しお	豆乳 むぎちや ヨーグルト ビスコ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 281 mg	
02 (火)	おちやのはいりひじきごはん さかなのてりやき おちや おふのみそしる ★主食はいりません★ ゼリー	ゼリー、さとう、ふ、 あぶら、こめ、ワッフ ル	さわら、みそ、ぶ たひきにく、あぶ らあげ	ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、 しいたけ、ひじき	だしじる、しょ うゆ、ほんみり ん、しお	飲むヨーグルト むぎちや ワッフル	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 161 mg	
6(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		
08 (月)	未満児主食ごはん おちや ハンバーグ コーンいりにんじんサラダ ほうれんそうのスープ	マヨネーズ、パン こ、さとう、あぶら、こ め	ぎゅうにゅう、ぶた ひきにく、とりひき にく、たまご、チー ズ、ミニフィッシュ	オレンジ、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう、 きゅうり、コーン、しい たけ、レーズン	ケチャップ、 ソース、しお、 こしょう、コンソ メ	ヨー ぎゅうにゅう オレンジ ミニフィッシュ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.4 g カルシウム 357 mg	
09 (火)	未満児主食ごはん おちや チンジャオロース ちゅうかサラダ かきたまみそしる	ホットケーキミッ クス、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、たまご、 みそ、なまクリ ーム、かまぼこ	もやし、ピーマン、にん じん、たけのこ、きゅう り、チンゲンサイ、いち ごジャム、ねぎ、しょうが	だしじる、しょ うゆ、す、オイ スターソース、 しお	豆乳 ぎゅうにゅう スコーン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 214 mg	
10 (水)	にくみそうどん ★主食はいりません★ しんじゃがのバターいため ヨーグルト おちや	こめ、じゃがいも、さ とう、ごまあぶら、あ ぶら、ごま、うどん、 バター	ヨーグルト、ぶた ひきにく、ツナか ん、しらすぼし、 みそ	もやし、きゅうり、ピー マン、にんじん、しい たけ、にんにく	だしじる、しょ うゆ、ほんみり ん、しお、こ しょう	牛乳 むぎちや じゃこおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 248 mg	
11 (木)	未満児主食ごはん おちや さかなのソースやき キャベツのみそダレサラダ えのきともやしのスープ	じゃがいも、ホット ケーキミックス、あぶ ら、こむぎこ、さとう、 グラニューとう、こめ	ぎゅうにゅう、まぐ ろ、かまぼこ、み そ	キャベツ、もやし、きゅ うり、にんじん、えのきた け、とうもろこし、ねぎ	ソース、す、 しょうゆ、コン ソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう じゃがいもドーナツ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 205 mg	
12 (金)	メキシカンライス おちや オレンジチキン ★主食はいりません★ アスパラのマヨネーズいため おふのスープ	こむぎこ、マヨネー ズ、ふ、あぶら、こ め、ケーキ	とりにく、ウイン ナーソーセージ	たまねぎ、えのきたけ、ア スパラガス、にんじん、 コーン、オレンジジュ ース、パプリカ、ピーマン、ね ぎ、にんにく	しょうゆ、し お、カレーこ、 こしょう、コンソ メ	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 130 mg	
13(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		
15 (月)	未満児主食ごはん おちや ポークビーンズ おはなばたけサラダ ヨーグ	じゃがいも、ホット ケーキミックス、さ とう、ふんどう、はちみ つ、あぶら、こめ	ぶたにく、だい ず、たまご、ハ ム、ヨーグ、と うにゅう	トマトジュース、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、りんご、コーン、きゅ うり、レモン	ソース、ケ チャップ、す、 パセリこ、し お、こしょう	牛乳 むぎちや レモンケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 258 mg	
16 (火)	未満児主食ごはん おちや さばのみそに はるさめとわかめのサラダ とうふのすましじる	しょくパン、はるさめ、 さとう、ごまあぶら、こ め、プリンのもと、バ ター	ぎゅうにゅう、さ ば、とうふ、み そ、	きゅうり、にんじん、わか め、コーン、ねぎ、しょう が	だしじる、しょ うゆ、す、ほん みりん	豆乳 ぎゅうにゅう フレンチトースト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.0 g カルシウム 220 mg	
17 (水)	わふうスパゲティー ★主食はいりません★ スマイルポテト かぶのスープ おちや	こめ、フライドポテ ト、ごまあぶら、スパ ゲティ	とりにく、ツナか ん、ベーコン、か つおぼし	かぶ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、ねぎ、し めじ、しいたけ、しおこ んぶ、にんにく	めんつゆ、しょ うゆ、しお、こ しょう、コンソメ	牛乳 むぎちや しおこんぶおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 157 mg	
18 (木)	未満児主食ごはん おちや おまめのキッシュふう やさしいサラダ おふのスープ	ホットケーキミッ クス、さとう、あぶら、 ふ、こめ、バター	ぎゅうにゅう、たま ご、だいや、ウイン ナーソーセージ、なま クリーム、ベーコン、か まぼこ、チーズ	きゅうり、キャベツ、ミッ クスベジタブル、ほうれ んそう、たまねぎ、コー ン、えのきたけ、ねぎ	す、しお、カ レーこ、こしょ う、コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう カレーふうみのむしパン	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 196 mg	
19 (金)	未満児主食ごはん おちや さかなのあまずソース かぼちゃのミルクに ハムとだいこんのスープ	さとう、あぶら、かた くりこ、ごま、ごまあ ぶら、こめ、せんべ い、バター	ぎゅうにゅう、まぐ ろ、ハム	かぼちゃ、だいこん、キ ウイフルーツ、ほうれん そう、たまねぎ	す、しょうゆ、 しお、こしょう、 コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 261 mg	
20(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		
22 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのさっぱり ひじきのごまネーズ じゃがいものみそしる	こむぎこ、じゃがい も、さとう、マーガ リン、マヨネーズ、ご ま、こめ	とりにく、みそ、た まご、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、コーン、ねぎ、 ひじき、しょうが、にん にく	だしじる、しょ うゆ、す	牛乳 ジョア おちやクッキー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 825 mg	
23 (火)	未満児主食ごはん おちや とうふのみそあんかけ ほうれんそうののりあえ しろはんぺんのすましじる	さとう、あぶら、かた くりこ、ごまあぶら、 こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、と うふ、ぶたひきに く、みそ、しらす ぼし	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、もやし、いんげん、 ねぎ、のり	だしじる、しょ うゆ、す、ほん みりん	野菜ジュース ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 269 mg	
24 (水)	未満児主食ごはん おちや しんじゃがとやきどうふのいために きゃべつのあまずあえ えのきのみそしる	じゃがいも、パン、さ とう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、とうふ、み そ	たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、みか ん、えのきたけ、さやえ んどう、ねぎ	だしじる、しょ うゆ、す、ほん みりん	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 215 mg	
25 (木)	未満児主食ごはん おちや しろみざかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ	パンこ、はるさめ、こむ ぎこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こめ、せん べい、バター	ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、チー ズ	バナナ、トマト、きゅ うり、たまねぎ、にんじ ん、コーン、にら	す、しょうゆ、 しお、パセリ こ、こしょう、コ ンソメ	ジョア ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 11.4 g カルシウム 799 mg	
26(金)	～親子バス遠足～ ★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(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		
29 (月)	未満児主食ごはん おちや さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ なめこスープ	じゃがいも、さとう、 マヨネーズ、こめ、ウ エハース	さば、とりにゅう、 ヨーグルト、ハ ム、ゼラチン	みかんジュース、みかん、 なめこ、そらまめ、ほう れんそう、にんじん、ね ぎ、コーン、しょうが、レ モン	しょうゆ、ちゅう かだしのもと、 ほんみりん、し お、カレーこ	牛乳 むぎちや とりにゅうパバロア ウエハース	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 362 mg	
30 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくのてりやき にんじんとじゃこのサラダ にらたまスープ	さとう、こむぎこ、あ ぶら、こめ	ぎゅうにゅう、と りにく、たまご、し らすぼし	ブルー、にんじん、い んげん、わかめ、にら	しょうゆ、ほん みりん、す、 ちゅうかだしの もと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ブルーのカスタードやき	エネルギー 439 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 221 mg	
31 (水)	未満児主食ごはん おちや さくらえびのかきあげ やさしいごまあえ たけのこのみそしる	さつまいも、こむぎ こ、あぶら、ごま、さ とう、こめ、せんべ い	ぎゅうにゅう、と うふ、ささみ、たま ご、みそ、ほしえ び	バナナ、キャベツ、にん じん、たけのこ、たま ねぎ、ねぎ、いんげん、わ かめ	だしじる、しょ うゆ	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.5 g カルシウム 270 mg	