

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 げんき 	体を作るもとになるもの もりもり 	体の調子を整えるもの にこにこちゃん 	調味料	3時おやつ	
1(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
03 (月)	未満児主食ごはん おちや さかなのラヴィゴットソース カレーきんぴら おふのスープ	クラッカー、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ふ、こめ	ヨーグルト、しいら、ベーコン	りんご、みかん、パイナップル、にんじん、トマト、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、パプリカ、ピーマン、ねぎ	す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	牛乳 むぎちや フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 9.8 g カルシウム 179 mg
04 (火)	未満児主食ごはん おちや マーボドーフ もやしのすのもの わかめスープ	ビスケット、さとう、かたくりこ、ごま、あぶら、ごまあぶら、こめ	とうふ、ぶたひきにく、みそ、なると	すいか、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ、しいたけ、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや すいか ビスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 214 mg
05 (水)	未満児主食ごはん おちや ハヤシチュー ツナときゅうりのあえもの ゼリー	ゼリー、じゃがいも、ぶどうパン、さとう、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、なまクリーム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、グリーンピース	ハヤシルウ、す、しょうゆ	ヤクルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 200 mg
06 (木)	未満児主食ごはん おちや とりにくのオーロラソース キャベツのゴマいりサラダ こまつなのみそしる	マヨネーズ、こむぎこ、さとう、ごま、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、ハム、あぶらあげ	オレンジ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、レモン	だしじる、す、ケチャップ、パセリこ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 240 mg
07 (金)	たなばたそうめん ★主食はいりません★ コロッケ(ほしがた) ゼリー(ほしがた) おちや	ゼリー、そうめん、コロッケ、カステラ	ぎゅうにゅう、ハム	みかん、トマト、きゅうり、オクラ、にんじん	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ミルージュ ぎゅうにゅう カステラ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 276 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 とうふとりにくのいために トマトサラダ えのきのみそしる	さとう、あぶら、かたくりこ、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、みそ	トマト、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 323 mg
11 (火)	未満児主食ごはん おちや さかなのすぶたふう ちゅうかスープ ヨーグルト	ビスコ、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ	ヨーグルト、まぐろ、たまご、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、す、ちゅうかだしのもと	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 525 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 334 mg
12 (水)	未満児主食ごはん おちや かぼちゃのコロッケ たたききゅうり モロヘイヤのスープ	あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、かぼちゃ コロッケ	とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ、しいたけ	しょうゆ、す、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう とうもろこし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 152 mg
13 (木)	ようふうちらしずし ★主食はいりません★ ミートボールのわふうスープ ゼリー おちや	ゼリー、しょくパン、じゃがいも、パンこ、さとう、かたくりこ、マーガリン、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ハム、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、ねぎ、しょうが、あおさ	だしじる、す、しょうゆ、しお、ほんみりん	牛乳 ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 338 mg
14 (金)	未満児主食ごはん おちや さかなのカレーふうみムニエル やさしいサラダ じゃがいものトマトスープ	じゃがいも、スパゲティ、こむぎこ、さとう、あぶら、こめ、バター、クッキー	ぎゅうにゅう、しいら、ベーコン、かまぼこ	メロン、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、パプリカ	す、しお、カレーこ、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう メロン クッキー	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 174 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
18 (火)	未満児主食ごはん おちや さばのみそに ゆたかあえ とうふのすましじる	じゃがいも、こめこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、みそ、チーズ	にんじん、もやし、いんげん、たくあん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ジョア ぎゅうにゅう チーズインスティックポテト	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 876 mg
19 (水)	スープスパゲティ ★主食はいりません★ キャベツサラダ ヨーグルト おちや	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、ごま、スパゲティ	ヨーグルト、とりにく、ベーコン、みそ	キャベツ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、みかん、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン、レーズン、にんにく	す、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ごへいもち	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 228 mg
20 (木)	未満児主食ごはん おちや しいたけどんぶりのぐ きゅうりのすのもの しろはんぺんのみそしる	こむぎこ、さとう、コーンフレーク、マヨネーズ、ごま、あぶら、こめ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご、あぶらあげ、かまぼこ、白はんぺん	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、しいたけ、ねぎ、こんにゃく	だしじる、しょうゆ、す	ヨーク ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 309 mg
21 (金)	未満児主食ごはん おちや やきしゅうまい きりぼしだいこんのちゅうかふう にらたまスープ	かたくりこ、ごまあぶら、さとう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ささみ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、きりぼしだいこん、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 189 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 やきざかな(さけ) きりぼしだいこんのいりに キャベツのみそしる	ゼリー、ビスケット、さんおんとう、あぶら、こめ	ジョア、さけ、みそ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、いんげん、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、さけ	牛乳 ジョア ゼリー ビスケット	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 849 mg
25 (火)	未満児主食ごはん おちや なつやさいカレー きゃべつとツナのサラダ オレンジ	じゃがいも、さとう、あぶら、こめ、こむぎこ、きょうりきこ、オリーブオイル、はちみつ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、さくらえび	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、トマト、ビュレ、きゅうり	カレーウ、す、しお、ドライイースト	ヤクルト ぎゅうにゅう さくらえびポッキー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 219 mg
26 (水)	とうもろこしごはん おちや とりにくのマーマレードに ★主食はいりません★ スマイルポテト カレースープ	フライドポテト、こめ、バター、クラッカー	ラクトアイス、とりにく、ウイナーソーセージ、ヨーグルト	たまねぎ、マーマレード、とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、カレーウ、しお	牛乳 むぎちや / クラッカー 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 268 mg
27 (木)	未満児主食ごはん おちや さばのかばやき きゅうりのあまずあえ なすのけんちんじる	かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく	きゅうり、キウイフルーツ、みかん、なす、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、こんにゃく	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 177 mg
28 (金)	未満児主食ごはん おちや ピザバーグ きゅうりのゆかりあえ とうがんのスープ	パンこ、こめ	ぶたひきにく、とりにく、チーズ、スキムミルク	バナナ、とうがん、きゅうり、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、ねぎ、やさしいジュース	ケチャップ、よふうだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 やさしいジュース バナナ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 224 mg
29(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
31 (月)	未満児主食ごはん おちや だいずミートのなんばんづけ かぼちゃのミルクに なめこのみそしる	さとう、かたくりこ、あぶら、ごま、こめ、バター、せんべい	シャーベット、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、みそ、だいずミート	かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 むぎちや / せんべい 以・シャーベット 未・ヨーグルト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 292 mg