

# 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	
01 (火)	未満児主食ごはん おちや ローストチキン キャベツのみそダレサラダ ほしのこスープ	さとう、ふ、あぶら、こめ、クラッカー	ぎゅうにゅう、とりこ、クリームチーズ、ベーコン、ツナ、みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パイナップル、オクラ、にんにく	しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう クリームチーズの カナッペ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.0 g カルシウム 246 mg
02 (水)	スパゲッティ ナポリタン ★主食はいりません★ ほうれんそうのスープ あまざけフルーツヨーグルト おちや	ホットケーキミックス、さとう、スパゲティ、バター	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ウインナーソーセージ、たまご、とりこ、チーズ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ももかん、たまねぎ、しいたけ、レーズン、マッシュルーム、ピーマン、みかんかん、パインかん	ケチャップ、しお	牛乳 ぎゅうにゅう チーズとレーズンの むしパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 359 mg
03 (木)	未満児主食ごはん おちや あつあげとひきにくのちゅうかいため もやしのすのもの わかめスープ	さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、かまぼこ、なると	どうもろこし、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ、しょうが	ケチャップ、す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう どうもろこし	エネルギー 351 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 355 mg
04 (金)	未満児主食ごはん おちや スタミナなっとう ちりめんとせんぎりやさいのサワー えのきのすましじる	ゼリー、さとう、ごまあぶら、あぶら、こめ、ウエハース	ぎゅうにゅう、とりひきにく、なっとう、しらすぼし	にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、きりぼしだいこん、にんにく、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ゼリー ウエハース	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 460 mg
5(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	
07 (月)	未満児主食ごはん おちや カレー キャベツのあまざけ ゼリー	ゼリー、じゃがいも、さとう、あぶら、こめ、クッキー	ジョア、ぶたにく	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、りんご	カレー、ケチャップ、す、ソース、しお	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 766 mg
08 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマリネ カレーきんぴら レタススープ	じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ツナ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、レタス、レモン、しょうが	す、しょうゆ、カレーこ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 231 mg
09 (水)	未満児主食ごはん おちや さかなのみそマヨネーズやき パンサンスー なめこスープ	こめ、もちごめ、はるさめ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま	さわら、たまご、ハム、みそ	きゅうり、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ	す、ちゅうかだしのもと、しお、ほんみりん	牛乳 むぎちや おにぎり(そめい)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 52 mg
10 (木)	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 えのきともやしのスープ なつみかんかん	パン、あぶら、かたくりこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、かまぼこ	なつみかん、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、す	ヨーク ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 349 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 245 mg
12(土)	～家庭保育～						
14(月)	～希望保育～						
15(火)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						
16(水)	オレンジジュース						
17(木)							
18 (金)	未満児主食ごはん おちや ししゃものフライ きゅうりづけ たまねぎのみそしる	ビスコ、あぶら、ごま、ごまあぶら、こめ	ししゃもフライ、みそ、あぶらあげ、とうにゅう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	牛乳 以・とうにゅうココアあじ 未・とうにゅう ビスコ	エネルギー 328 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.7 g カルシウム 338 mg
19(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						
21 (月)	未満児主食ごはん おちや おやこに キャベツのみそしる ヨーグルト	食パン、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、たまご、とりにく、かまぼこ、みそ、あぶらあげ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、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 いちごジャムサンド	エネルギー 439 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 343 mg
22 (火)	未満児主食ごはん おちや あつあげのミートソースに オクラのサラダ おふのスープ	マヨネーズ、さとう、ふ、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、えのきたけ、コーン、コーン、ねぎ	ケチャップ、しお、パセリ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 372 mg
23 (水)	未満児主食ごはん おちや やきざかな えいようきんぴら とうふのみそしる	こむぎこ、マーガリン、じょうしんこ、ふんとう、さとう、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ぶたひきにく、みそ、くろはんぺん	にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、こんにゃく	だしじる、しょうゆ	ヤクルト ぎゅうにゅう サクサクビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 29.3 g カルシウム 296 mg
24 (木)	ガーリックチャーハン おちや しゅうまい たたききゅうり はるさめとたまごのスープ ★主食はいりません★	はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ、こめ、クラッカー	しゅうまい、アイスマルク、やきぶた、たまご、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、にんにく	しょうゆ、す、しお、こしょう	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 367 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 124 mg
25 (金)	未満児主食ごはん おちや とりにくのさっぱり ほうれんそうのおかかあえ とうふとオクラのみそしる	さとう、こめ、どらやき	とりにく、とうふ、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、もやし、わかめ、にんじん、オクラ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 むぎちや どらやき	エネルギー 327 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 7.5 g カルシウム 94 mg
26(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						
28 (月)	未満児主食ごはん おちや さかなのマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうがんのみそしる	じゃがいも、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、こめ、バター	ぎゅうにゅう、しいら、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	とうがん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ、レモン、パセリ	だしじる、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 383 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 266 mg
29 (火)	未満児主食ごはん おちや チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ じゃがにらスープ	じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぶたにく、しらすぼし	すいか、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ、にら、しょうが	しょうゆ、す、オイスターソース、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや スイカ ビスケット	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 9.5 g カルシウム 51 mg
30 (水)	未満児主食ごはん おちや さばのおろしに かぼちゃサラダ しらはんぺんのすましじる	ホットケーキミックス、マヨネーズ、あぶら、さとう、くろさとう、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、ハム、しらはんぺん	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう サーターアンダギー	エネルギー 441 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 278 mg
31 (木)	未満児主食ごはん おちや なすのドライカレー モロヘイヤのスープ ヨーグルト	あぶら、こめ、ゼリー、シャーベット	ヨーグルト、ぶたひきにく、とりにく	なす、たまねぎ、モロヘイヤ、しいたけ、にんにく	カレー、ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレーこ、しお	牛乳 むぎちや / せんべい 以・シャーベット 未・ゼリー	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 334 mg