

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄養価
		エネルギーのものになるもの げんきくん	体を作るものになるもの 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		
2 (月)	未満児主食ごはん さばのケチャップに キャベツサラダ かぶのスープ おちゃ	こめ、さとう、あぶら、 ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう、さば、と りにく、ウインナー	キャベツ、かぶ、みかん、に んじん、きゅうり、たまねぎ、 レーズン、パセリ、ミックスベ ジタブル	ケチャップ、 す、ソース、 しょうゆ、ほん みりん、しお、 カレー	豆乳 ぎゅうにゅう カレーふうみのむしパン	エネルギー 459 kca たんぱく質 21.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 201 mg	
3 (火)	にくみそうどん ナゲット ゼリー おちゃ ★主食はいりません★	さとう、あぶら、ごまあぶ ら、うどん、ゼリー	ナゲット、ぶたひきに く、ぎゅうにゅう、みそ	もやし、きゅうり、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	野菜ジュース ぎゅうにゅう おにぎり(ほうさいごはん)	エネルギー 444 kca たんぱく質 17.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 148 mg	
4 (水)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき かぼちゃサラダ やさしいりかきたまスープ おちゃ	マヨネーズ、さとう、こめ	ジョア、とりにく、たま ご、チーズ	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、 たまねぎ、ほうれんそう、にん じん、しょうが	しょうゆ、す、 しお、こしょう	牛乳 ジョア バナナ	エネルギー 450 kca たんぱく質 21.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 830 mg	
5 (木)	未満児主食ごはん とうふのカレーあんかけ キャベツのあまずあえ えのきのすましじる おちゃ	じゃがいも、さとう、かた くりこ、あぶら、こめ、どら やき	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、みかん、たまねぎ、えの きたけ、ほうれんそう、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、す、カレー こ	りんごジュース ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 437 kca たんぱく質 16.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 197 mg	
6 (金)	未満児主食ごはん ししゃものフライ パンサンスー わかめスープ おちゃ	はるさめ、あぶら、さど う、ごま、マーガリ ン、ふんとう、じょうし んこ、こむぎこ	ししゃもフライ、たま ご、ハム	きゅうり、ねぎ、えのきたけ、 わかめ	す、ちゅうかだ しのもと、ほん みりん、しお	牛乳 むぎちや サクサクビスケット	エネルギー 445 kca たんぱく質 14.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 215 mg	
7(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 (火)	未満児主食ごはん ハンバーグ はくさいサラダ おふのスープ おちゃ	パンこ、さとう、あぶら、 ふ、こめ、ビスコ	ぶたひきにく、とりひき にく、ぎゅうにゅう、か まぼこ、たまご、と うにゅう	はくさい、たまねぎ、りんご、 きゅうり、えのきたけ、ねぎ	ケチャップ、 ソース、す、し お、こしょう	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 392 kca たんぱく質 19.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 250 mg	
11 (水)	そめい(染飯) さわらのゆずかおやき さつまいもとひじきに とうふのみそじる おちゃ ★主食はいりません★	さつまいも、さとう、あぶ ら、こめ、もちごめ	ぎゅうにゅう、さわら、 みそ	キウイフルーツ、にんじん、 いんげん、ねぎ、ひじき、ゆ ず	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう キウイフルーツ ミニフィッシュ	エネルギー 362 kca たんぱく質 16.7 g 脂質 9.4 g カルシウム 210 mg	
12 (木)	未満児主食ごはん きのこカレー キャベツとひじきのサラダ かき(柿) おちゃ	じゃがいも、ホットケーキ ミックス、あぶら、さとう、 こめ	ぶたにく、ヨーグルト、 ツナ	かき、たまねぎ、キャベツ、に んじん、しめじ、レーズン、 マッシュルーム、しいたけ、え のきたけ、ひじき	カレールウ、ケ チャップ、す、 ソース、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルトパン	エネルギー 454 kca たんぱく質 17.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 220 mg	
13 (金)	未満児主食ごはん オレンジチキン おからでポテトサラダ えのきともやしのスープ おちゃ	マヨネーズ、こむぎこ、こ め、クリームパン	ぎゅうにゅう、とりにく、 おから、かまぼこ、ハ ム、チーズ	もやし、きゅうり、えのきたけ、 にんじん、たまねぎ、オレン ジジュース、ねぎ、にんにく	しょうゆ、し お、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 431 kca たんぱく質 21.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 217 mg	
14(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		
16 (月)	未満児主食ごはん じゃがいもとやきとうふのいために いそあえ かきたまみそじる おちゃ	じゃがいも、マカロニ、さ とう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とうふ、たまご、か まぼこ、きなこ、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、もや し、にんじん、いんげん、ね ぎ、のり	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 475 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 331 mg	
17 (火)	未満児主食ごはん とりにくのみそづけやき あおなのしらあえ はんぺんのすましじる おちゃ	じゃがいも、ホットケーキ ミックス、さとう、あぶら、 ごま、グラニューとう、こ め	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、みそ、しろは んぺん	ほうれんそう、にんじん、しめ じ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ	ジョア ぎゅうにゅう じゃがいもドーナツ	エネルギー 503 kca たんぱく質 24.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 886 mg	
18 (水)	未満児主食ごはん さかなのみじやき れんこんとちくわのきんぴら ほうれんそうのスープ おちゃ	こめ、さとう、マヨネー ズ、あぶら、ごま	さげ、あぶらあげ、しら すばし、チーズ	れんこん、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、こんぶ、パセ リ	だしじる、しょう ゆ、す、ほん みりん、しお、 こしょう	牛乳 むぎちや いなりずし	エネルギー 470 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 11.7 g カルシウム 204 mg	
19 (木)	未満児主食ごはん にくだんごのてりに かきなます きのこじる おちゃ	ゼリー、さといも、さとう、 パンこ、かたくりこ、こ め、せんべい	ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、とりひきにく、と りにく、みそ、とうに ゅう、たまご	だいこん、たまねぎ、きゅう り、かき、にんじん、しい たけ、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 481 kca たんぱく質 19.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 176 mg	
20 (金)	ふきよせごはん さかなのてりやき ブロッコリー おふのみそじる おちゃ ★主食はいりません★	さつまいも、ふ、こめ、も ちごめ、かりんとう	さわら、とりにく	バナナ、ブロッコリー、しめ じ、にんじん、えのきたけ、グ リンピース、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、しお	牛乳 むぎちや バナナ かりんとう	エネルギー 387 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 11.7 g カルシウム 155 mg	
21(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		
23 (月)	未満児主食ごはん とりにくのりんごソース さつまいものあまに ほうれんそうとしいたけのすましじる おちゃ	さつまいも、かたくりこ、 さとう、あぶら、ビスケッ ト	ヨーグルト、とりにく、 なると	りんご、ほうれんそう、しい たけ、しょうが	だしじる、しょう ゆ、す、しお、 こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 482 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 313 mg	
24 (火)	未満児主食ごはん おまめのキッシュふう ツナときゅうりのすのもの えのきとにんじんのスープ おちゃ	さとう、ごま、こめ、せん べい、バター	たまご、ツナ、だい す、なまクリーム、ぎゅ うにゅう、ベーコン、 チーズ	みかん、きゅうり、ほうれんそ う、たまねぎ、わかめ、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ	す、しょうゆ、 しお、こしょう	牛乳 むぎちや みかん せんべい	エネルギー 398 kca たんぱく質 14.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 181 mg	
25 (水)	未満児主食ごはん ぶたにくとだいたいこんのいために ブロッコリーのごまサラダ ちゅうかふうコーンスープ おちゃ	ゼリー、さとう、マヨネー ズ、あぶら、かたくりこ、 ごま、ごまあぶら、こめ、 クッキー	ぎゅうにゅう、ぶたに く、ハム	クリームコーン、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、 コーン、ねぎ、しょうが、こん にやく	しょうゆ、ほん みりん、ちゅう かだしのもと、 しお、パセリ	ジョア ぎゅうにゅう ゼリー クッキー	エネルギー 456 kca たんぱく質 19.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 363 mg	
26 (木)	ちゃんぽんめん ぎょうざ りんご おちゃ ★主食はいりません★	さとう、こむぎこ、かたく りこ、ごまあぶら、やきそ ぼめん	ぎゅうにゅう、ぶたに く、クリームチーズ、 ヨーグルト、たまご、な まクリーム、なると、 ぎょうざ	りんご、チンゲンサイ、かほ ちや、たまねぎ、もやし、にん じん、レモン、しいたけ	しょうゆ、ちゅう かだしのもと、 しお	ヤクルト ぎゅうにゅう かぼちゃのチーズケーキ	エネルギー 451 kca たんぱく質 17.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 228 mg	
27 (金)	未満児主食ごはん さばのカレーやき キャベツのゴマいりサラダ とうふのすましじる おちゃ	いもようかん、さとう、ご ま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、と うふ、ささみ	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、しょうが	だしじる、す、 しょうゆ、ほん みりん、しお、 カレー	豆乳 ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 474 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 206 mg	
28(土)	★運動会★							
30 (月)	未満児主食ごはん チーズオムレツ キャベツとツナのサラダ だいこんのみそじる おちゃ	ぶどうパン、さとう、こ め、バター	ぎゅうにゅう、たまご、 とうふ、ツナ、みそ、 チーズ	キャベツ、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、コーン、きゅう り、グリーンピース、ねぎ	だしじる、す、 しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 432 kca たんぱく質 19.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 325 mg	
31 (火)	未満児主食ごはん かぼちゃとマカロニのグラタン はくさいスープ みかん おちゃ	こむぎこ、スバゲティ、あ ぶら、パンこ、こめ、パ ン、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、ベーコ ン、チーズ	みかん、かぼちゃ、たまね ぎ、はくさい、にんじん、コー ン、マッシュルーム、パセリ	しお	牛乳 むぎちや ハロウィンカップケーキ	エネルギー 475 kca たんぱく質 15.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 242 mg	