

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 もりもりくん	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 410 kca たんぱく質 23.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 275 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 437 kca たんぱく質 19.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 22.7 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 348 kca たんぱく質 19.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 731 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 400 kca たんぱく質 19.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 305 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 379 kca たんぱく質 12.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 146 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 284 kca たんぱく質 16.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 235 mg	
11 (水)	そめい(染飯) さわらのゆずかおりやき 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 316 kca たんぱく質 21.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 328 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 373 kca たんぱく質 15.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 142 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 367 kca たんぱく質 22.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 293 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 419 kca たんぱく質 25.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 312 mg	
17 (火)	未満児主食ごはん とりにくののみそづけやき 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 442 kca たんぱく質 24.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 318 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	さけ、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 385 kca たんぱく質 21.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 119 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、かき、にんじん、しい たけ、えのきたけ、ねぎ 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 412 kca たんぱく質 19.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 242 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 297 kca たんぱく質 18.1 g 脂質 9.5 g カルシウム 58 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 377 kca たんぱく質 18.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 223 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 295 kca たんぱく質 11.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 91 mg	
25 (水)	未満児主食ごはん ぶたにくとだいののいために 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 400 kca たんぱく質 18.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 240 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、かぼ 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 かぼちやのチーズケーキ	エネルギー 445 kca たんぱく質 18.8 g 脂質 24.6 g カルシウム 283 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 420 kca たんぱく質 23.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 279 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 だいののみそじる 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 410 kca たんぱく質 22.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 326 mg	
31 (火)	未満児主食ごはん かぼちや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、かぼちや、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 400 kca たんぱく質 13.5 g 脂質 21.6 g カルシウム 167 mg	