

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 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		
01 (金)	未満児主食ごはん おちゃ にこみハンバーグ スマイルポテト ハムとだいごんのスープ	ゼリー、フライドポテト、パンこ、せんべい、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、ハム、たまご	たまねぎ、だいごん、ほうれんそう、りんご	ケチャップ、ソース、ワイン、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 489 kca たんぱく質 16.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 193 mg	
2(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		
04 (月)	未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーあんかけ はくさいサラダ おふのみそしる	スパゲティ、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、さば、みそ、かまぼこ、きなこ	はくさい、チンゲンサイ、りんご、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 465 kca たんぱく質 23.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 201 mg	
05 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ちゅうかふうろーストチキン ちりめんとせんぎりやさいのサワー わかめスープ	さとう、こめこ、マーガリン、コーンスターチ、あぶら、ふんどう、ごまあぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、どうふ、しらすぼし	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、きりぼしだいごん、わかめ、レーズン、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう どうふブラウニー	エネルギー 454 kca たんぱく質 17.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 195 mg	
06 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ハヤシチュー キャベツとひじきのサラダ みかん	じゃがいも、あぶら、さとう、バター、こめ、クッキー	ヨーグルト、ぶたにく、ツナ、なまクリーム	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ひじき	ハヤシルウ、す、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー 494 kca たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 289 mg	
07 (木)	未満児主食ごはん おちゃ ささみフライ キャベツのあまずあえ カレースープ	さつまいも、じゃがいも、さとう、パンこ、あぶら、バター、こむぎこ、こめ	ぎゅうにゅう、ささみ、ウインナーソーセージ、たまご	きゅうり、キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	だしじる、カレールウ、す、ケチャップ、ソース、しょうゆ	エネルギー 446 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 301 mg		
08 (金)	未満児主食ごはん おちゃ さわらのかわりさいきょうやき ほうれんそうとハムのおかかあえ どうふのすましじる	こむぎこ、さとう、マヨネーズ、バター、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さわら、どうふ、ハム、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、しめじ、もやし、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう まっちゃんサブレ	エネルギー 411 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 218 mg	
9(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		
11 (月)	未満児主食ごはん おちゃ カレー ブロッコリーのごまあえ ゼリー	ゼリー、じゃがいも、ビスケット、ごま、こめ	ジョア、ぶたにく、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、コーン、グリーンピース	カレールウ、ケチャップ、ソース、しょうゆ	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 521 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 884 mg	
12 (火)	未満児主食ごはん おちゃ どうふのみそあんかけ さつまいものあまにえのきともやしのスープ	さつまいも、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、どうふ、ぶたひきにく、かにかまぼこ、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう ちんすこう	エネルギー 514 kca たんぱく質 17.4 g 脂質 19.5 g カルシウム 211 mg	
13 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのかばやき きゅうりのすのもの とんじる	さといも、こむぎこ、さとう、マーガリン、かたくりこ、マヨネーズ、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、みそ、さば、どうふ、ぶたにく、たまご、かまぼこ	きゅうり、だいごん、にんじん、レーズン、わかめ、ねぎ、しょうが	す、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 715 kca たんぱく質 37.1 g 脂質 29.3 g カルシウム 318 mg	
14 (木)	未満児主食ごはん おちゃ くろはんぺんフライ あおなのしらあえ おふのみそしる	しよパン、パンこ、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、くろはんぺん、どうふ、チーズ、みそ、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ	だしじる、ケチャップ、しょうゆ	ヨーグ ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー 480 kca たんぱく質 20.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 384 mg	
15 (金)	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー どうにゅうクリームシチュー	じゃがいも、バター、こむぎこ、こめ、ケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく、どうにゅう、ツナかん、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム、パセリ、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 575 kca たんぱく質 23.4 g 脂質 26.5 g カルシウム 154 mg	
16(土) ★クリスマスの集い★								
18 (月)	未満児主食ごはん おちゃ ポークビーンズ カラフルほねぶとサラダ ヨーグルト	じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、さとう、あぶら、こめ	ヨーグルト、ぶたにく、だいず、ささみ、たまご、ハム、ミニフィッシュ	バナナ、トマトジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、パプリカ	ソース、ケチャップ、す、しょうゆ、パセリこ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ミニフィッシュ バナナ	エネルギー 486 kca たんぱく質 23.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 325 mg	
19 (火)	未満児主食ごはん おちゃ あげおでん おふのスープ みかん	じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、くろはんぺん、さつまあげ、みそ	みかん、だいごん、こんにゃく、わかめ、ねぎ	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと	豆乳 ぎゅうにゅう まっちゃんあまなつどうのむしパン	エネルギー 537 kca たんぱく質 21.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 238 mg	
20 (水)	ごもくうどん しゅうまい あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★ ロールパン、うどん	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、なると、しゅうまい	バナナ、みかん、はくさい、もも、ねぎ、にんじん、だいごん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	りんごジュース ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 473 kca たんぱく質 19.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 191 mg	
21 (木)	未満児主食ごはん おちゃ かぼちゃコロッケ キャベツとツナのサラダ こまつなのみそしる	こめ、じゃがいも、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、ごま	どうふ、ツナかん、ぶたひきにく、みそ、たまご、しらすぼし	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、きゅうり	だしじる、す、しお、こしょう	牛乳 むぎちや じゃこおにぎり	エネルギー 514 kca たんぱく質 18.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 214 mg	
22 (金)	さんしよそぼろどん ブロッコリーのごまサラダ そうめんのすましじる おちゃ	★主食はいりません★ ゼリー、そうめん、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら、せんべい	ぎゅうにゅう、とりひきにく、たまご、なると	ほうれんそう、ブロッコリー、しいたけ、コーン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 311 kca たんぱく質 16.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 245 mg	
23(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		
25 (月)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのソースやき かぼちゃサラダ ほうれんそうとたまごのすましじる	ホットケーキミックス、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、どうふ、どうにゅう、たまご	かぼちゃ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム	だしじる、ソース、す、しょうゆ、しお、こしょう	ジョア ぎゅうにゅう どうふでもちもち ホットケーキ	エネルギー 475 kca たんぱく質 25.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 853 mg	
26 (火)	未満児主食ごはん おちゃ しいたけどんぶりのぐ ほうれんそうのツナマヨあえ のっぺいじる	さつまいも、さといも、マヨネーズ、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナかん、あぶらあげ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいごん、もやし、こんにゃく、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう やさいも	エネルギー 457 kca たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 281 mg	
27 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ツナオムレツ やさしいカレーマリネ かぶのスープ	さとう、バター、こめ	たまご、ツナかん、とりにく、ハム	チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、パセリ	す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	牛乳 むぎちや たいやき	エネルギー 411 kca たんぱく質 17.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 187 mg	
28 (木)	未満児主食ごはん おちゃ ししゃもフライ えいようきんぴら なめこスープ	ビスコ、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、ごま、こめ	ししゃも、ぶたひきにく、くろはんぺん、どうにゅう	にんじん、なめこ、ごぼう、ほうれんそう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 以・どうにゅうココアあじ 未・どうにゅう ビスコ	エネルギー 460 kca たんぱく質 17.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 336 mg	

献立表

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include meals like '未満児主食ごはん' and 'お弁当・水筒' with detailed ingredients and nutritional values.