

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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 	体を作るもとになるもの もりもりくん 	体の調子を整えるもの にこにこちゃん 		3時おやつ		
4(木)	～希望保育～ ★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		
5(金)	～希望保育～ ★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		
6(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		
9 (火) (水)	未満児主食ごはん おちや ツナカレー はるさめサラダ ゼリー	ゼリー、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、あぶら、こめ、かりんとう	ぎゅうにゅう、ツナ、ハム	たまねぎ、きゅうり、みかん、にんじん、りんご、しめじ	カレールー、ワイン、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 526 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 177 mg	
10 (水)	未満児主食ごはん おちや まつかぜやき こうはくなます おふのすましじる	こむぎこ、くり、さとう、バター、かたくりこ、ふ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、とうふ、たまご、なまクリーム、みそ	だいこん、たまねぎ、みかん、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、ゆず、あおさ	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう こまつなとくりの カップケーキ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 272 mg	
11 (木)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマスタードやき はくさいサラダ えのきともやしのスープ	こむぎこ、あぶら、さとう、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ぶたひきにく、かまぼこ	はくさい、もやし、りんご、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	す、ソース、しょうゆ、マスタード、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう こめこのにくまんふう	エネルギー 432 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 194 mg	
12 (金)	未満児主食ごはん おちや さばのみそに きりぼしだいこんのちゅうかふう とうふのすましじる	さとう、ごまあぶら、こめ、せんべい	さば、とうふ、ささみ、みそ	みかん、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 むぎちや みかん せんべい	エネルギー 399 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 179 mg	
13(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		
15 (月)	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 ポテトサラダ ミネストローネ	じゃがいも、ビスコ、マヨネーズ、こむぎこ、スパゲティ、バター、こめ	しいら、ベーコン、とうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト、いんげん	しお、カレーこ、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 495 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 255 mg	
16 (火)	未満児主食ごはん おちや マーボーだいこん ちゅうかサラダ にらたまスープ	コーンフレーク、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、かまぼこ、みそ	だいこん、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、す、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう コーンフレーク	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 168 mg	
17 (水)	未満児主食ごはん おちや きりぼしだいこんオムレツ なっとうサラダ じゃがにらスープ	じゃがいも、こめこ、マーガリン、コーンスターチ、さとう、ふんとう、バター、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、なっとう、とりこ、ハム、チーズ	にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん、にら、しいたけ、ねぎ	ケチャップ、す、しょうゆ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう まっちやの こめこスノーボール	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 246 mg	
18 (木)	かぼちゃのほうとうふう ★主食はいりません★ ブロッコリーのごまサラダ みかん おちや	ほしいも、マヨネーズ、さとう、ごま、うどん	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みそ、あぶらあげ	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう ほしいも	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 221 mg	
19 (金)	未満児主食ごはん おちや さわらのゆずかおりやき ひじきのにも だいこんのみそしる	サンドイッチパン、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さわら、とりこ、みそ、あぶらあげ、だいず	だいこん、にんじん、いちごジャム、いんげん、ねぎ、ひじき、ゆず	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ヨーグ ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 299 mg	
20(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		
22 (月)	未満児主食ごはん おちや ぶたのにくとごぼうのたまごとし はくさいののりあえ とうふとえのきのみそしる	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、もちごめ	ぶたひきにく、たまご、とうふ、みそ、あぶらあげ、ちりめんじゃこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや そめいおいにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 208 mg	
23 (火)	未満児主食ごはん おちや ぶたのにくとさつまいものカレーに フルーツなます しろはんぺんのすましじる	さつまいも、さとう、あぶら、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、しろはんぺん	バナナ、たまねぎ、だいこん、りんご、みかん、きゅうり、いんげん、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、カレーこ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.4 g カルシウム 255 mg	
24 (水)	ドリア チキンナゲット ブロッコリー はくさいスープ	バター、こむぎこ、あぶら、こめ、ワッフル	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース、パセリ	ケチャップ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 234 mg	
25 (木)	とりにくのチーズやき かぼちゃのグラッセ ほうれんそうのみそしる おちや	ゼリー、ビスケット、さとう、バター、あぶら	とりこ、みそ、チーズ	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ようふうだしのもと、しお	牛乳 むぎちや ゼリー ビスケット	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 152 mg	
26 (金)	未満児主食ごはん おちや しろみぎかなのケチャップあんかけ キャベツのあまずあえ はるさめのかきたまじる	こむぎこ、さとう、はるさめ、かたくりこ、マーガリン、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、たまご	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	だしじる、ケチャップ、す、しょうゆ、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう ごまボッキー	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.7 g カルシウム 224 mg	
27(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		
29 (月)	未満児主食ごはん おちや やきざけ かふうあえ きのこじる	さといも、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、さけ、とりこ、みそ	ほうれんそう、にんじん、もやし、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	ヨーグ ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.0 g カルシウム 288 mg	
30 (火)	スパゲティ ミートソース ★主食はいりません★ ウインナーのスープに みかん おちや	じゃがいも、さとう、あぶら、スパゲティ、せんべい	ヨーグルト、ぶたひきにく、ウインナー、チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、パセリ	ケチャップ、ソース、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 313 mg	
31 (水)	未満児主食ごはん おちや とりにくとポテトのあげに こまつなのみそあえ なめこのみそしる	じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ウエハース	ぎゅうにゅう、とりこ、ちりめんじゃこ	オレンジ、こまつな、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、いんげん	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 ウエハース	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 443 mg	