

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 	調味料	3時おやつ		
01 (木)	未満児主食ごはん おちゃ チーズオムレツ やさいのカレーマリネ えのきとにんじんのスープ	ホットケーキミックス、さとう、バター、ふんとう、はちみつ、こめ	ぎゅうにゅう、たまご、とうにゅう、ハム、チーズ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、コーン、グリーンピース、レモン、ねぎ	す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 257 mg	
02 (金)	だいつごはん おちゃ さかなのかばやき ふじえだスープ ゼリー ★主食はいりません★	ゼリー、こむぎこ、バター、さとう、かたくりこ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、こめ	さば、とりにく、だいず、あぶらあげ、たまご、しらすぼし、ミニフィッシュ	レッドキャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや せつぶんクッキー ミニフィッシュ オレンジジュース	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 224 mg	
3(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
05 (月)	未満児主食ごはん おちゃ あげざかなのごもくあんかけ かまぼこいりすのもの とうふのみそ	ホットケーキミックス、かたくりこ、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、とうふ、とうふ、とうにゅう、みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ	だしじる、す、しょうゆ	りんごジュース ぎゅうにゅう とうふのもちもち まっちゃんケーキ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 649 mg	
06 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ごぼうのドライカレー かぶのスープ バナナ	バター、こめ、ビスケット	ヨーグルト、ぶたひきにく、ベーコン	バナナ、たまねぎ、かぶ、もも、みかん、にんじん、ごぼう、パイナップル、レーズン、にんにく、しょうが、パセリ	ケチャップ、カレールウ、しょうゆ、カレーこ	牛乳 むぎちや フルーツヨーグルト ビスケット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 240 mg	
07 (水)	やさそば ★主食はいりません★ ハムとだいこんのスープ ぼんかん おちゃ	ごまあぶら、あぶら、やさそばめん、あんまん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	ぼんかん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン	ソース、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう あんまん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 319 mg	
08 (木)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのあまぜソース キャベツのレーズンサラダ えのきのみそ	ロールパン、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、パイナップル、レーズン、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 216 mg	
09 (金)	未満児主食ごはん おちゃ あつあげのミートソースに はくさいスープ ヨーグルト	ビスコ、さとう、あぶら、こめ	ヨーグルト、なまあげ、ぶたひきにく、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン	ケチャップ、しお、パセリ	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ オレンジジュース	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 445 mg	
10(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
13 (火)	未満児主食ごはん おちゃ マーボー豆腐 ツナときゅうりのすのもの はるさめとたまごのスープ	はるさめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、ごま、こめ、せんべい	ぎゅうにゅう、とうふ、ツナ、たまご、みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、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 473 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 312 mg	
14 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ハートコロッケ キャベツのみそダレサラダ わかめスープ	さとう、あぶら、こめ、ケーキ、コロッケ	とうふ、さきみ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ、しいたけ	す、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや ケーキバイキング	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 159 mg	
15 (木)	未満児主食ごはん おちゃ ひじきいりハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ かぼちゃのみそ	パンこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、みそ、あぶらあげ、たまご	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 237 mg	
16 (金)	ちゅうかどん ★主食はいりません★ ちゅうかスープ バナナ おちゃ	さつまいも、さとう、かたくりこ、バター、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	はくさい、バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.0 g カルシウム 234 mg	
17(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
19 (月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのりんごソース いそあえ さといものみそ	ゼリー、さといも、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、かまぼこ、みそ、あぶらあげ	ほうれんそう、もやし、りんご、ねぎ、しょうが、のり	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう せんべい ゼリー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 284 mg	
20 (火)	未満児主食ごはん おちゃ やきにく ひじきとそうめんのすのもの なめこスープ	こめ、あぶら、そうめん、くろさとう、ごまあぶら、ごま、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご	たまねぎ、みかん、なめこ、きゅうり、ほうれんそう、パプリカ、ピーマン、ねぎ、しょうが、ひじき	しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう こくとうドーナツ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 264 mg	
21 (水)	ちくもぐどん ★主食はいりません★ ちくわのいそべあげ ゼリー おちゃ	ゼリー、じゃがいも、こむぎこ、こめ、あぶら、うどん	ぎゅうにゅう、とりにく、なると、チーズ、たまご	はくさい、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう チーズインスティック ポテト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 204 mg	
22 (木)	未満児主食ごはん おちゃ さかなみそマヨネーズやき わかめとコーンのサラダ レタススープ	マヨネーズ、あぶら、さとう、こめ、クッキー	ヨーグルト、しいら、ベーコン、みそ	たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、きゅうり、わかめ	す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 272 mg	
24(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★								
26 (月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのさっぱり かぼちゃサラダ けんちん	さとう、マヨネーズ、ごまあぶら、こめ、サブレ	ジョア、とりにく、ぶたにく	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 ジョア サブレ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 819 mg	
27 (火)	未満児主食パン おちゃ チキングラタン キャベツとツナのサラダ おふのスープ	スパゲティ、こむぎこ、バター、パンこ、さとう、ふ、あぶら、ロールパン、ウエハース	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、ねぎ	す、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう バナナ ウエハース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 430 mg	
28 (水)	未満児主食ごはん おちゃ とうふとりにくのいために ほうれんそうのスープ あまぎけフルーツヨーグルト	こめ、もちごめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	とうふ、とりにく、ヨーグルト、みそ	バナナ、みかん、ほうれんそう、もも、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ごへいもち	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 225 mg	
29 (木)	ガーリックチャーハン おちゃ オレンジチキン たたききゅうり にらたまスープ	さとう、こむぎこ、ごまあぶら、あぶら、こめ、たいやき	とりにく、たまご、やきぶた	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、オレンジジュース、にんにく	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや たいやき	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 156 mg	