

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	体を作るもとになるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
01 (金)	ごもくちらしずし チキンナゲット なのはなのごまあえ どうふのすましじる	ゼリー、さとう、ごま、こめ	チキンナゲット、とうふ、たまご、あぶらあげ、かまぼこ、さくらでんぶ	にんじん、れんこん、なばな、もやし、さやえんどう、ねぎ、しいたけ、かんぴょう	だしじる、しょうゆ、す、しお	牛乳 むぎぢや ひななはれ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kca 18.6 g 13.7 g 237 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 カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	じゃがいも、こめこ、オリブあぶら、あぶら、さとう、こめ	ヨーグルト、ぶたにく、ハム、とうふ、チーズ	たまねぎ、きゅうり、らっきょうづけ、にんじん、りんご、レモン	カレールー、ケチャップ、ソース、しお	牛乳 むぎぢや とうふとこめこの ボンデケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 kca 21.6 g 17.0 g 515 mg
05 (火)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル フルーツなます ほうれんそうのスープ	じゃがいも、かたくりこ、バター、こむぎこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、さわら	ほうれんそう、だいこん、りんご、みかん、きゅうり、えのきたけ、にんじん	す、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 kca 18.8 g 15.5 g 173 mg
06 (水)	未満児主食ごはん くろはんべんフライ はくさいのゆずふうみあえ なめこのみそしる	パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、くろはんべん、とうふ、みそ	はくさい、みかん、なめこ、きゅうり、ねぎ、ゆず、ゆず	だしじる、す	ヨーグ ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kca 16.6 g 10.3 g 318 mg
07 (木)	スパゲッティ ナポリタン スマイルポテ キャベツスープ オレンジ	フライドポテ、パン、さとう、バター、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、ベーコン、チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	489 kca 16.1 g 17.5 g 214 mg
8(金)	～お楽しみ満足～ ★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(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 すきやきふうにごみ かぼちゃのみそしる ゼリー	マカロニ、さとう、こめ、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、きなこ、あぶらあげ	はくさい、かぼちゃ、ねぎ、こんにやく、たまねぎ、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	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kca 21.9 g 12.5 g 296 mg
12 (火)	未満児主食ごはん とりにくのカレーふうみやき はくさいサラダ とうにゅうコーンスープ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま	とりにく、とうにゅう、さけ、ハム	はくさい、クリームコーン、りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ	す、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ、こしょう	牛乳 むぎぢや さけおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	471 kca 19.8 g 14.3 g 158 mg
13 (水)	～マリアぐみさんリクエストメニュー～ カレーうどん ナゲット みかんサラダ ★主食はいりません★	ぶどうゼリー ナゲット おちゃ	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ぶたにく、なると	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	だしじる、カレールー、しょうゆ、す、しお	ジョア ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 22.6 g 14.8 g 858 mg
14 (木)	未満児主食ごはん さばのアップルオニオンソース ひじきのもの やさしいりかきたまスープ	しよパン、さとう、かたくりこ、バター、あぶら、ふんとう、こめ	ぎゅうにゅう、さば、たまご、とりひきにく、だいや、あぶらあげ	にんじん、オレンジジュース、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、いんげん、ひじき、しょうが	しょうゆ、す、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう オレンジふうみの フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	528 kca 24.5 g 20.7 g 302 mg
15 (金)	未・ロールパン い・パンバイキング ジャーマンオムレツ ブロッコリーのおかかあえ	えのきどもやしのスープ おちゃ	ぎゅうにゅう、たまご、かまぼこ、ウインナーソーセージ、かつおぶし	バナナ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、ようふうだしのもと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kca 19.4 g 15.3 g 208 mg
16(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		
18 (月)	未満児主食ごはん あつあげとひきにくのちゅうかいのため きりぼしだいこんのちゅうかふう おふのみそしる	せんべい、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、ささみ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、きりぼしだいこん、ねぎ、しょうが	だしじる、ケチャップ、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと	ヤクルト ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kca 19.4 g 15.7 g 291 mg
19 (火)	ちゃんぽんめん しゅうまい ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★ かたくりこ、ごまあぶら、やきそばめん、クラッカー	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、なると	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、いちごジャム、にんじん、しいたけ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	477 kca 21.0 g 17.2 g 355 mg
21 (木)	未満児主食ごはん ひじきオムレツ なっとうサラダ しろはんべんのすましじる	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	たまご、とりひきにく、あん、なっとう、きなこ、ハム、チーズ、みそ、しろはんべん	にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎぢや おはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	495 kca 21.7 g 14.6 g 202 mg
22 (金)	未満児主食ごはん ししゃものフライ やさしいサラダ じゃがにらスープ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、こめ、ワッフル	ぎゅうにゅう、ししゃも、とりにく、かにかまぼこ	きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、にら	す、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kca 15.8 g 11.5 g 227 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 さけのかわりさいきょうやき いそあえ どうふのすましじる	こむぎこ、さとう、バター、マヨネーズ、バター、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、かにかまぼこ、たまご、おから、みそ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、レモン、のり	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう バナナとおからの バウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	476 kca 23.6 g 18.9 g 220 mg
26 (火)	未満児主食ごはん とりにくのてりやき ポテトサラダ そうめんのすましじる	じゃがいも、ビスケット、マヨネーズ、そうめん、こめ	ジョア、とりにく、なると	きゅうり、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	490 kca 22.8 g 16.2 g 812 mg
27 (水)	未満児主食ごはん どうふいりハンバーグ かぼちゃのミルクに ハムとだいこんのスープ	かりんとう、さとう、パンこ、こむぎこ、かたくりこ、バター、ごまあぶら、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、ハム	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 kca 17.3 g 16.5 g 227 mg
28 (木)	未満児主食ごはん さばぼみそに キャベツのあまずあえ けんちんじる	ビスコ、さとう、ごまあぶら、こめ	さば、ぶたにく、みそ、とうにゅう	きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココア ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	478 kca 21.6 g 20.1 g 255 mg
29 (金)	メキシカンライス とりにくのマーマレードに ブロッコリー はくさいスープ	ゼリー、あぶら、こめ、せんべい	とりにく、ウインナーソーセージ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、マーマレード、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく	しょうゆ、しお、ようふうだしのもと、カレーこ	牛乳 むぎぢや ゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 kca 15.1 g 16.8 g 146 mg
30(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		