

| 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 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、しょうゆ、す、しお | 牛乳 むぎちや 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、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、にんじん、りんご、レモン | カレー、ケチャップ、ソース、しお | 牛乳 むぎちや 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、さくら | 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、しょうゆ、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、ごんにやく、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ | だし、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 むぎちや 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、しょうゆ、カレー、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、とりにく、だいき、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 | えのきとみやしのスープ い・パンバイキング おちゃ ★主食はいりません★ ブロッコリーのおかかあえ | 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、しょうゆ、しょうゆ、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 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、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、かだし、しお | 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、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、しょうゆ、す、ほんみりん、しお | 牛乳 むぎちや 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、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、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 さばのみそに 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、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 ★主食はいりません★ | 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、しょうゆ、しょうゆ、と、カレーこ | 牛乳 むぎちや 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 | | |