

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 337 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 160 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、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 どうふとこめこの ボンデケーキ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 440 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 369 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 238 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 386 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 296 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 470 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 23.3 g カルシウム 266 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 461 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 313 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 ど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、どうにゅう、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 387 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 62 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 ★主食はいりません★	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 500 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 280 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、ふんどう、こめ	ぎゅうにゅう、さば、たまご、とりにく、だんいず、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 478 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 26.9 g カルシウム 276 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 ★主食はいりません★	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	パナナ、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 384 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 276 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 388 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 367 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 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 356 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 417 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 117 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 356 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.9 g カルシウム 356 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 423 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 297 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 369 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 708 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 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 285 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、どうにゅう	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・どうにゅう 以・どうにゅうココア ビスコ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 220 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、しょうゆだしのもと、カレーこ	牛乳 むぎぢや ゼリー せんべい	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 46 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		