

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	体を作るもとになるもの	体の調子を整えるもの		3時おやつ		
01 (一) 月	未満児主食ごはん カレー キャベツとツナのサラダ ゼリー	おちや	ゼリー、じゃがいも、しょくパン、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、りんご、きゅうり、グリーンピース	カレールー、す、ケチャップ、ソース、しお	野菜ジュース ぎゅうにゅう ジャムサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 293 mg
02 (火)	未満児主食ごはん さかなのてりやき さつまいもとひじきに えのきともやしのスープ	おちや	こめ、さつまいも、さとう、あぶら	さわら、とりにく	もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、こんぶ	しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや にんじんおにぎり	エネルギー 321 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.1 g カルシウム 61 mg
03 (水)	未満児主食ごはん とうふとツナのおとしあげ きりぼしだいこんのちゅうかふう ほうれんそうとしいたけのすましじる	おちや	あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、とうふ、ツナ、ささみ、たまご、なると	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん	だしじる、しょうゆ、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	エネルギー 403 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 369 mg
04 (木)	ごもくうどん しゅうまい あまざけフルーツヨーグルト おちや	★主食はいりません★	ゼリー、せんべい、うどん、あまざけ	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、なると、しゅうまい	みかん、はくさい、もも、パイナップル、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 281 mg
05 (金)	未満児主食ごはん たまねぎとさやえんどうのたまごとじ あまからポテト わかめスープ	おちや	じゃがいも、かたくりこ、さとう、あぶら、はちみつ、こめ、ビスコ	ジョア、たまご、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、えのきたけ、わかめ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 ジョア ビスコ	エネルギー 311 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.4 g カルシウム 807 mg
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		
08 (一) 月	未満児主食ごはん ひじきいりハンバーグ ブロッコリーのごまサラダ かぶのスープ	おちや	ロールパン、マヨネーズ、パンこ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく、ベーコン	かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、ひじき、パセリ	コンソメ、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.9 g カルシウム 269 mg
09 (火)	未満児主食ごはん さかなのわふうムニエル キャベツのみそダレサラダ けんちんじる	おちや	こむぎこ、さとう、マーガリン、バター、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、ささみ、たまご、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、ねぎ、おちや	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	ジョア ぎゅうにゅう おちやクッキー	エネルギー 433 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 254 mg
10 (水)	ロールパン マカロニグラタン トマトのじゃこあえ おふのスープ	おちや ★主食はいりません★	スパゲティ、こむぎこ、バター、さとう、パンこ、ふ、ロールパン	ぎゅうにゅう、とりにく、ちりめんじゃこ、チーズ、ミニフィッシュ	バナナ、トマト、たまねぎ、コーン、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、パセリ	す、しょうゆ、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 381 mg
11 (木)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき そらまめのホクホクサラダ えのきとにんじんのスープ	おちや	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら	とりにく、ハム、チーズ	にんじん、そらまめ、えのきたけ、コーン、ねぎ、しょうが、レモン	しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや さくらごはんおにぎり	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 41 mg
12 (金)	未満児主食ごはん にらたま たけのこサラダ なめこスープ	おちや	マヨネーズ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、こめ、せんべい	ヨーグルト、たまご、ぶたひきにく、ハム	なめこ、たけのこ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、にら、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、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 315 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 153 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 (一) 月	未満児主食ごはん ちゅうかふうローストチキン かぼちゃのゴマサラダ はるさめとたまごのスープ	おちや	マヨネーズ、はるさめ、かたくりこ、ごま、さとう、ごまあぶら、こめ、どらやき	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 256 mg
16 (火)	未満児主食ごはん やきにく パンサンスー しろはんぺんのみそしる	おちや	はるさめ、さとう、あぶら、ごま、こめ、ウエハース	ぶたにく、ヨーグルト、たまご、ハム、しろはんぺん	きゅうり、たまねぎ、もも、みかん、バナナ、パイナップル、パプリカ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや フルーツヨーグルト ウエハース	エネルギー 315 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 322 mg
17 (水)	未満児主食ごはん さばのケチャップに キャベツサラダ オニオンスープ	おちや	ホットケーキミックス、さとう、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、とうにゅう、ハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、ブルーベリージャム、パセリ	ケチャップ、す、ソース、ほんみりん、しお、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう とうふでもちもち ホットケーキ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 274 mg
18 (木)	未満児主食ごはん マーボー豆腐 たたききゅうり えのきのすましじる	おちや	さとう、グラニューとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、こめ、せんべい	とうふ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、なまクリーム、みそ、ゼラチン	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと	牛乳 むぎちや かぼちゃプリン せんべい	エネルギー 336 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 160 mg
19 (金)	たけのこごはん さかなのフリッター もやしのナムル とうふのみそしる	おちや ★主食はいりません★	ゼリー、ビスケット、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ	たら、とうふ、たまご、あぶらあげ	もやし、にんじん、たけのこ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ	だしじる、しょうゆ、す、さけ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ゼリー ビスケット	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 87 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 (一) 月	未満児主食ごはん オレンジチキン わかめとコーンのサラダ ミネストローネ	おちや	じゃがいも、こめこ、あぶら、スパゲティ、こむぎこ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、わかめ、オレンジジュース、いんげん、にんにく	しょうゆ、す、しお、こしょう、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう チーズイン スティックポテト	エネルギー 330 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 261 mg
23 (火)	未満児主食ごはん にくだんごのてりに ツナときゅうりのすのもの キャベツのみそしる	おちや	こむぎこ、さとう、はちみつ、パンこ、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく、ツナ、とうふ、とうにゅう、みそ、あぶらあげ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、わかめ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	ヨーク ぎゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー 404 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 281 mg
24 (水)	未満児主食ごはん しろみざかなのケチャップあんかけ キャベツのあまざけ おふのスープ	おちや	あぶら、かたくりこ、さとう、ふ、こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、しいら	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう オレンジ ビスケット	エネルギー 338 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 302 mg
25 (木)	やきそば ハムとだいこんのスープ バナナ おちや	★主食はいりません★	ごまあぶら、あぶら、やきそばめん、せんべい	ヨーグルト、ぶたにく、ハム	バナナ、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	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.4 g カルシウム 127 mg
26(金)	～お弁当の日～ ★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		
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		
30 (一) 火	未満児主食ごはん にくじゃが ミモザサラダ おふのみそしる	おちや	じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう、マヨネーズ、コーンフレーク、ふ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 249 mg