

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 	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	
1(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
03 (月)	未満児主食ごはん マーボナス ちゅうかサラダ にらたまスープ おちゃ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぶたひきにく、たまご、かまぼこ、みそ、かつおぶし	なす、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しおこんぶ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 おちゃ しおこんぶおにぎり	エネルギー 456 kca たんぱく質 16.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 161 mg
04 (火)	未満児主食ごはん とうふのそぼろあんかけ わかめとツナのサラダ ほうれんそうとしいたけのみそしる おちゃ	かりんとう、さとう、あぶら、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりひきにく、なると、みそ、ツナ	にんじん、ほうれんそう、コーン、コーン、きゅうり、いんげん、わかめ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 447 kca たんぱく質 18.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 325 mg
05 (水)	かわりうめごはん ちゅうかふうローストチキン キャベツのあまずあえ えのきともやしのスープ おちゃ ★主食はいりません★	こめ、ビスケット、さとう、ごまあぶら、ごま	ジョア、とりこ、かまぼこ、さけ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、みかん、えのきたけ、ねぎ、うめぼし、しょうが、しいたけ、こんぶ、にんにく	しょうゆ、す、ほんみりん、ようふうだしのもと	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 481 kca たんぱく質 21.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 824 mg
06 (木)	未満児主食ごはん さかなのあまずソース ほうれんそうのおかかあえ キャベツのみそしる おちゃ	しよくパン、さとう、マーガリン、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、まぐろ、みそ、きなこ、あぶらあげ、かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 402 kca たんぱく質 21.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 214 mg
07 (金)	未満児主食ごはん チーズオムレツ キャベツとひじきのサラダ レタススープ おちゃ	あぶら、さとう、バター、こめ、たいやき	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ベーコン、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、コーン、グリーンピース、ひじき	す、しお、こしょう、ようふうだしのもと	豆乳 ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー 463 kca たんぱく質 18.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 226 mg
8(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
10 (月)	未満児主食ごはん ささみのこうそうパンこやき トマトサラダ かぼちゃのポタージュ おちゃ	パンこ、こむぎこ、バター、あぶら、さとう、こめ	ジョア、ぎゅうにゅう、ささみ、チーズ、スキムミルク	かぼちゃ、バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、パセリ	す、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう、ようふうだしのもと	牛乳 ジョア バナナ	エネルギー 488 kca たんぱく質 24.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 939 mg
11 (火)	未満児主食ごはん さかなのカレーふうみみニエル いんげんのごまあえ あじさいスープ おちゃ	じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ、はるさめ、ごま、グラニューとう、バター、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、しいら、ハム	いんげん、にんじん、レッドキャベツ、ほうれんそう	しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう、ようふうだしのもと	ヨーグ ぎゅうにゅう じゃがいもドーナツ	エネルギー 432 kca たんぱく質 20.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 311 mg
12 (水)	だいずミートのスパゲッティ コーンいりににんじんサラダ わかめスープ おちゃ ★主食はいりません★	スパゲッティ、せんべい、マヨネーズ、さとう、あぶら	ヨーグルト、だいずミート、チーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが、レーズン、わかめ、ねぎ	ケチャップ、ソース、しお、ようふうだしのもと、ちゅうかだしのもと	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 423 kca たんぱく質 17.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 272 mg
13 (木)	未満児主食ごはん スパイシーチキン きりぼしだいこんのいりに とうふのみそしる おちゃ	こむぎこ、さとう、ごま、オリブあぶら、はちみつ、あぶら、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、みそ、あぶらあげ	にんじん、トマトジュース、いんげん、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ、りんごジュース、にんにく、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、ドライイースト、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう トマトとごまのグリッシーニ	エネルギー 457 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 296 mg
14 (金)	未満児主食ごはん ちくわのいそべあげ キャベツのみそダレサラダ オニオンスープ おちゃ	ロールパン、こむぎこ、あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ささみ、ハム、みそ、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あおさ	す、ようふうだしのもと、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 428 kca たんぱく質 14.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 156 mg
15(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
17 (月)	未満児主食ごはん やきにく かふうあえ おふのスープ おちゃ	ホットケーキミックス、さとう、はるさめ、あぶら、ふ、ごまあぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、パプリカ、ピーマン、レーズン、わかめ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと	ヤクルト ぎゅうにゅう ココアむしパン	エネルギー 459 kca たんぱく質 21.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 228 mg
18 (火)	未満児主食ごはん とりこにうめしゆに やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる おちゃ	ビスコ、ごま、さとう、こめ	とりこ、みそ、あぶらあげ、とうにゅう	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 444 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 281 mg
19 (水)	未満児主食ごはん カレー たたききゅうり ヨーグルト おちゃ	じゃがいも、こめ、もちごめ、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース	カレールー、す、しょうゆ、ケチャップ、ソース、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 549 kca たんぱく質 21.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 505 mg
20 (木)	未満児主食ごはん さけのバターやき ツナときゅうりのすのもの なめこのみそしる おちゃ	バター、さとう、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、ツナ、みそ、プリンのもと	きゅうり、みかん、なめこ、わかめ、ほうれんそう、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	野菜ジュース ぎゅうにゅう プリン	エネルギー 434 kca たんぱく質 20.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 213 mg
21 (金)	ビビンバ スマイルポテト わかめスープ おちゃ ★主食はいりません★	ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ、フライドポテト、クッキー	ヨーグルト、ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー 438 kca たんぱく質 16.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 289 mg
22(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
24 (月)	未満児主食ごはん さかなのマリネ オクラのサラダ なすのけんちんじる おちゃ	さとう、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、ごまあぶら、こめ、ビスケット	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく	キャベツ、にんじん、トマト、なす、コーン、オクラ、たまねぎ、きゅうり、りんごジュース、ぶどうジュース、アセロラジュース、ねぎ、レモン、かんでん、こんにやく	だしじる、しょうゆ、す、しお、ほんみりん、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう あじさいゼリー ビスケット	エネルギー 451 kca たんぱく質 21.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 227 mg
25 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくごぼうのたまごとじ いそあえ なめこのみそしる おちゃ	せんべい、さとう、あぶら、こめ、シャーベット	ヨーグルト、ぶたにく、たまご、とうふ、かまぼこ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、なめこ、ねぎ、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや/せんべい 未・ヨーグルト 以・シャーベット	エネルギー 438 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 197 mg
26 (水)	ロールパン ツナとマカロニのグラタン モロヘイヤのスープ オレンジ おちゃ ★主食はいりません★	こめ、ロールパン、スパゲッティ、こむぎこ、バター、パンこ	ぎゅうにゅう、ツナ、とりこ、チーズ	オレンジ、たまねぎ、コーン、モロヘイヤ、にんじん、しいたけ、パセリ	しょうゆ、しお、ようふうだしのもと	牛乳 むぎちや さくらごはんおにぎり	エネルギー 390 kca たんぱく質 15.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 212 mg
27 (木)	未満児主食ごはん とうふいりハンバーグ マセドアンサラダ えのきのすましじる おちゃ	じゃがいも、マヨネーズ、パンこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、ハム、チーズ	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	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 とうもろこし	エネルギー 450 kca たんぱく質 20.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 278 mg
28 (金)	未満児主食ごはん ごぼうのドライカレー マカロニサラダ ヨーグルト おちゃ	スパゲッティ、マヨネーズ、バター、こめ、クラッカー	ヨーグルト、ぶたひきにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、いちごジャム、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、カレールー、す、カレーこ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ジャムサンドクラッカー	エネルギー 502 kca たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 268 mg
29(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	