




# 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 げんきくん 	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 (月)	未満児主食ごはん ポークビーンズ やさしいサラダ ヨーグルト	おちや	じゃがいも、しょくパン、さとう、マーガリン、あぶら、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、だいず、かまぼこ、チーズ	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、あおさ、パセリ	ソース、ケチャップ、す、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 277 mg
02 (火)	未満児主食ごはん さけのしおやき えいようきんぴら とうふとオクラのみそしる	おちや	じゃがいも、かたくりこ、バター、さとう、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、ぶたひきにく、くろはんぺん	にんじん、ごぼう、こんにやく、ピーマン、オクラ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 217 mg
03 (水)	未満児主食ごはん とりにくのてりやき かぼちゃサラダ たまねぎのみそしる	おちや	ビスコ、マヨネーズ、さとう、こめ	とりにく、みそ、あぶらあげ、とりにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、こしょう	牛乳 以・とうにゅうココアあじ未・とうにゅう ビスコ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 254 mg
04 (木)	未満児主食ごはん さかなのラヴィゴットソース コーンサラダ とうがんのスープ	おちや	せんべい、かたくりこ、マヨネーズ、あぶら、さとう、こめ	しいら、ヨーグルト、とりにく、ハム	とうがん、きゅうり、りんご、もも、みかん、パイナップル、コーン、にんじん、トマト、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、ねぎ	す、ケチャップ、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 168 mg
05 (金)	たなばたそうめん ほしがたクロック ほしがたゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、そうめん、クロック	ぎゅうにゅう、ハム	バナナ、みかん、トマト、きゅうり、オクラ、にんじん	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 7.9 g カルシウム 195 mg
6(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	
08 (月)	未満児主食ごはん しいたけどんぶりのぐ きゅうりのすのもの とうふのみそしる	おちや	ホットケーキミックス、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ、あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんにやく、いちごジャム、わかめ、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 245 mg
09 (火)	未満児主食ごはん とうふととりにくのいために もやしのすのもの えのきのすましじる	おちや	こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、レモン、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう しおレモンクッキー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 323 mg
10 (水)	未満児主食ごはん サバのみそに おぐらのツナあえ おふのすましじる	おちや	こめ、マヨネーズ、さとう、ふ	さば、ツナかん、みそ、かつおぶし	オクラ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しおこんぶ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや おにぎり(しおこんぶ)	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 157 mg
11 (木)	未満児主食ごはん やしきゅうまい たたききゅうり ほうれんそうとたまごのみそしる	おちや	さとう、ごまあぶら、かたくりこ、こめ、パン	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、みそ	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 265 mg
12 (金)	ようふうちらしずし ミートボールのわふうスープ ゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、どらやき、こめ、じゃがいも、パンこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、しお、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 266 mg
13(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	
16 (火)	未満児主食ごはん なつやさしいカレー キャベツとツナのサラダ なつみかんかん	おちや	じゃがいも、せんべい、さとう、あぶら、こめ	ヨーグルト、ぶたにく、ツナ	たまねぎ、キャベツ、なつみかん、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、きゅうり	カレーウ、す、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 259 mg
17 (水)	未満児主食ごはん さかなのソースやき きりぼしだいこんのいりに はくさいスープ	おちや	ビスケット、こむぎこ、さんおんとう、あぶら、こめ	ジョア、まぐろ、ベーコン、あぶらあげ	はくさい、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、いんげん、しいたけ	しょうゆ、ソース、ようふうだしのもと、さけ、しお	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 835 mg
18 (木)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき ひじきのにもの おふのスープ	おちや	ゼリー、あぶら、さとう、ふ、こめ	とりにく、ツナ、だいず、あぶらあげ、チーズ、ミニフィッシュ	にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、しょうが	しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ゼリー ミニフィッシュ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 224 mg
19 (金)	とうもろこしごはん しいらのかおりあげ じゃがいものトマトスープ おちや	★主食はいりません★	こめ、じゃがいも、コーンフレーク、こむぎこ、マカロニ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、しいら、ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パプリカ、あおさ	しょうゆ、ほんみりん、ようふうだしのもと、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう コーンフロスト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 221 mg
20(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	
22 (月)	未満児主食ごはん ジャーマンオムレツ はるさめサラダ モロヘイヤのスープ	おちや	じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、バター、さとう、こめ、せんべい	アイスクリーム、たまご、とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム、ヨーグルト	きゅうり、たまねぎ、みかん、パプリカ、モロヘイヤ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、す、しお、こしょう	牛乳 むぎちや/せんべい 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 243 mg
23 (火)	わふうスパゲティ ナゲット オクラのサラダ ヤクルト	おちや ★主食はいりません★	かりんとう、マヨネーズ、ごまあぶら、あぶら、スパゲティ	チキンナゲット、とりにく、ツナ、ヤクルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、オクラ、しいたけ、ねぎ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 212 mg
24 (水)	未満児主食ごはん さかなのかばやき きゅうりのあまざあえ なめこのみそしる	おちや	さとう、かたくりこ、あぶら、こめ、ビスケット	さば、とうふ、とりにゅう、ヨーグルト、みそ、ゼラチン	きゅうり、みかん、オレンジジュース、なめこ、わかめ、ねぎ、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや とりにゅうババロア ビスケット	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 218 mg
25 (木)	未満児主食ごはん クリスピーチキン キャベツのゴマいりサラダ きりぼしだいこんのみそしる	おちや	こむぎこ、さとう、マヨネーズ、マーガリン、ごま、コーンフレーク、あぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、たまご、みそ、ハム、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、きりぼしだいこん、ピーマン、にんにく	だしじる、す、さけ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 264 mg
26 (金)	未満児主食ごはん さけのかわりさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ じゃがにらスープ	おちや	じゃがいも、マヨネーズ、バター、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、ちりめんじゃこ、みそ、かつおぶし	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、ほんみりん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.1 g カルシウム 152 mg
27(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	
29 (月)	未満児主食ごはん なすいりハンバーグ こふきいも ミネストローネ	おちや	じゃがいも、ぶどうパン、パンこ、スパゲティ、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにゅう、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、なす、にんじん、ピーマン、いんげん、あおさ	ケチャップ、ソース、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 242 mg
30 (火)	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき キャベツサラダ カレースープ	おちや	ゼリー、マヨネーズ、さとう、あぶら、こめ、せんべい	しいら、ウインナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、コーン、しいたけ、レーズン、ねぎ、パセリ	だしじる、カレーウ、す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 153 mg
31 (水)	未満児主食ごはん とりにくのマーマレードに トマトのじゃこあえ とうふのすましじる	おちや	ホットケーキミックス、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご、なまクリーム、ヨーグルト、ちりめんじゃこ	トマト、もも、マーマレード、にんじん、きゅうり、ねぎ、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	ヨーク ぎゅうにゅう もものクラフティー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 321 mg