



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 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 		3時おやつ		
01 (木)	未満児主食ごはん おちや さかなのわふうムニエル こまつなのやきのりあえ はるさめのかきたまスープ	ホットケーキミックス、バター、さとう、はるさめ、ふんとう、こむぎこ、はちみつ、バター、かたくりこ、こめ	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、かまぼこ、とうにゅう	こまつな、にんじん、ねぎ、レモン、のり	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 233 mg	
02 (金)	未満児主食ごはん おちや マーボー豆腐 きゅうりづけ モロヘイヤのすましじる	さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、なると	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのものと、す	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 290 mg	
3(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		
05 (月)	未満児主食ごはん おちや あつあげのミートソースに ほうれんそうのみそしる なつみかんかん	さとう、あぶら、こめ、せんべい	ジョア、なまあげ、ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、なつみかん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン	だしじる、ケチャップ、しお、パセリこ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 919 mg	
06 (火)	未満児主食ごはん おちや サバのカレーやき わかめとコーンのサラダ わふうミネストローネ	こめこ、スパゲティ、さとう、あぶら、オリーブあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、さば、とうにゅう、ベーコン、チーズ	バナナ、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、ズッキーニ、コーン、きゅうり、わかめ、しょうが、レモン、パセリ、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう こめこのもっちり バナナパン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 261 mg	
07 (水)	未満児主食ごはん おちや とりにくのさっぱりに ほうれんそうのおかかあえ かきたまみそしる	こめ、さとう	とりにく、たまご、わかめ、かつおぶし、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、こんぶ、にんにく	だしじる、しょうゆ、す、しお	牛乳 むぎちや にんじんおにぎり	エネルギー 403 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 7.9 g カルシウム 164 mg	
08 (木)	ひやしちゅうか あげぎょうざ ゼリー おちや ★主食はいりません★	ゼリー、パン、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、ちゅうかめん	ぎゅうにゅう、やきぶた、たまご、ぎょうざ	トマト、きゅうり	す、しょうゆ、ちゅうかだしのものと、しお	ヨーク ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 309 mg	
09 (金)	未満児主食ごはん おちや さかなのてりやき キャベツのあまずあえ オクラのみそしる	さとう、こめ、ビスコ	さわら、みそ、あぶらあげ、とうにゅう	だいこん、きゅうり、キャベツ、みかん、オクラ	だしじる、す、ほんみりん、しょうゆ	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 352 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 245 mg	
10(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		
13(火)	～希望保育～							
14(水)	～希望保育～							
15(木)	★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(金)	★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	
17(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	
19 (月)	未満児主食ごはん おちや チンジャオロース かふうあえ おふのスープ	せんべい、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ふ、ごま、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	なし、ほうれんそう、ピーマン、たけのこ、にんじん、もやし、わかめ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、す、オイスターソース、ちゅうかだしのものと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう なし(梨) せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 182 mg	
20 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマスタードやき なっとうサラダ えのきとにんじんのスープ	じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、なっとう、たまご、ハム、チーズ、ウインナー	にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	ソース、す、しょうゆ、ケチャップ、マスタード、しお、コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう だんしゃくくん	エネルギー 432 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 191 mg	
21 (水)	未満児主食ごはん おちや しるみざかなのケチャップあんかけ きゅうりのじゃこあえ とうがんのスープ	あぶら、かたくりこ、さとう、こめ、たいやき	ぎゅうにゅう、しいら、とりにく、ちりめんじゃこ	とうがん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、す	ヤクルト ぎゅうにゅう たいやき	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 8.5 g カルシウム 211 mg	
22 (木)	未満児主食ごはん おちや おやこに けんちんみそしる ヨーグルト	かりんとう、さとう、ごまあぶら、こめ	ヨーグルト、たまご、とりにく、ぶたにく、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 457 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 418 mg	
23 (金)	ガーリックチャーハン チキンナゲット はるさめとたまごスープ おちや ★主食はいりません★	あぶら、はるさめ、こめ	アイスクリーム、チキンナゲット、やきぶた、たまご、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、にんにく	しょうゆ、ようふうだしのものと、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや 以・アイスクリーム 未・ヨーグルト	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 424 mg	
24(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		
26 (月)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマリネ おくらのおかかあえ ほうれんそうとしいたけのすましじる	ロールパン、かたくりこ、あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、なると、かまぼこ、かつおぶし	オクラ、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、レモン、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 433 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 258 mg	
27 (火)	未満児主食ごはん おちや ハンバーグ にんじんのあまに レタススープ	ビスケット、パンこ、さとう、バター、あぶら、こめ	ジョア、ぶたひきにく、とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン	にんじん、たまねぎ、レタス	ケチャップ、ソース、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 364 mg	
28 (水)	サラダうどん かぼちやのグラッセ あまぎけフルーツヨーグルト おちや ★主食はいりません★	こめ、さんおんとう、あぶら、バター、ごま、うどん	ヨーグルト、ツナ、さけ	かぼちや、バナナ、もやし、みかん、きゅうり、もも、トマト、コーン、わかめ	めんつゆ、す、ようふうだしのものと、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや さけおにぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 181 mg	
29 (木)	未満児主食ごはん おちや やきにく きりぼしだいこんのちゅうかふう にらたまスープ	じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ささみ、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、パプリカ、ピーマン、にら、きりぼしだいこん、しょうが	しょうゆ、ほんみりん、す、ちゅうかだしのものと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう チーズイン スティックポテト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 204 mg	
30 (金)	未満児主食ごはん おちや なすのドライカレー トマトサラダ ヨーグルト	さとう、あぶら、こめ	ヨーグルト、ぶたひきにく	たまねぎ、バナナ、トマト、なす、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン、にんにく、アップルキャラットジュース	カレールー、ソース、ケチャップ、しょうゆ、す、カレーこ	牛乳 アップルキャラットジュース バナナ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 225 mg	
31(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		