

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	
1(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャラットジュース	
2 (月)	未満児主食ごはん さかなのムニエル やさしいサラダ ほしのこスープ おちゃ	こめ、こむぎこ、さとう、ふ、 バター、あぶら	しいら、ベーコン、か まぼこ、かつおぶし	きゅうり、キャベツ、たまね ぎ、コーン、オクラ、しおこ んぶ、ねぎ	ケチャップ、す、 ソース、しお、こ しょう	牛乳 むぎちや しおこんぶおにぎり	エネ 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 6.0 g カルシウム 56 mg
3 (火)	ひやしちゅうか あげぎょうざ ゼリー おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、やさそばめん、さど う、ごま、ごまあぶら、あぶ ら	ぎゅうにゅう、ハム、た まご	バナナ、トマト、きゅうり	す、しょうゆ、 ちゅうかだしのも と、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネ 560 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.4 g カルシウム 246 mg
4 (水)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき ポテトサラダ きゃべつのみそしる おちゃ	こめ、じゃがいも、こめこ、 マヨネーズ、さとう、あぶ ら、こむぎこ、ふんとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、みそ、あぶらあ げ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ねぎ	だしじる、ソー ス、マスタード、 しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	エネ 579 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 246 mg
5 (木)	未満児主食ごはん なつやさしいカレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグ おちゃ	ゼリー、こめ、じゃがいも、 あぶら、ビスケット	ぶたにく、ハム、ヨー グ	たまねぎ、きゅうり、かぼ ちや、なす、らっきょうづけ、 にんじん、ピーマン、トマト ピューレ、レモン	カレールー	牛乳 むぎちや ゼリー ビスケット	エネ 560 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 174 mg
6 (金)	未満児主食ごはん ひじきいりとりつくね こまつなのごまざる そうめんのみそしる おちゃ	こめ、そうめん、せんべい、 かたくりこ、ごま、さとう、あ ぶら	アイスクリーム、とりひ きにく、みそ、なると、 しらすぼし、ヨーグルト	こまつな、にんじん、たまね ぎ、しいたけ、ねぎ、ひじき りん、しお	だしじる、す、 しょうゆ、ほんみ りん、しお	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 527 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 186 mg
7(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	
9 (月)	未満児主食ごはん さばのみそに ひじきのごまネーズ とうふのすましじる おちゃ	こめ、じゃがいも、さとう、か たくりこ、マヨネーズ、ごま、 あぶら、はちみつ	ぎゅうにゅう、さば、と うふ、みそ	キャベツ、にんじん、コー ン、ねぎ、ひじき、しょうが	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん、 しお	豆乳 ぎゅうにゅう あまからポテト	エネ 541 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.0 g カルシウム 263 mg
10 (火)	未満児主食ごはん おまめのキッシュふう ツナときゅうりのすのもの おふのスープ おちゃ	こめ、さとう、ふ、バター、ご ま、クッキー	ヨーグルト、たまご、ツ ナ、だいず、なまク リーム、ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ	きゅうり、ほうれんそう、たま ねぎ、えのきたけ、わかめ、 ねぎ	す、しお、しょう ゆ、こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネ 527 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 223 mg
11 (水)	サラダうどん ちくわのおちやあげ ヤクルト おちゃ ★主食はいりません★	うどん、さとう、こむぎこ、く り、バター、ごまあぶら、か たくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ツナ、た まご、なまクリーム、ヤ クルト	もやし、きゅうり、トマト、コー ン、わかめ、こまつな	す、しょうゆ、 ちゅうかだしのも と	りんごジュース ぎゅうにゅう こまつなとりの カップケーキ	エネ 587 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.1 g カルシウム 270 mg
12 (木)	未満児主食ごはん タンドリーチキン やさしいごまあえ えのきともやしのスープ おちゃ	こめ、さとう、ホットケーキ ミックス、マーガリン、ごま	とりにく、ぎゅうにゅう、 たまご、ヨーグルト、か まぼこ	キャベツ、かぼちや、もや し、にんじん、えのきたけ、 ねぎ、にんにく	しょうゆ、ケ チャップ、カレー こ	牛乳 むぎちや かぼちやのプリンケーキ	エネ 468 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 126 mg
13 (金)	未満児主食ごはん さけのちゃんちゃんやき いそあえ えのきのすましじる おちゃ	こめ、ぶどうパン、さとう、パ ター、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、か まぼこ、みそ	もやし、ほうれんそう、キャ ベツ、にんじん、えのきた け、ねぎ、のり	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	ジョア ぎゅうにゅう レーズンパン	エネ 490 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 232 mg
14(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	
17 (火)	きりぼしだいこんのまぜずし とりにくのてりやき さといものみそしる おつきみゼリー おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、こめ、さといも、さど う	ぎゅうにゅう、とりにく、 みそ、あぶらあげ、ミ ニフィッシュ	なし、にんじん、いんげん、 ねぎ、きりぼしだいこん、し いたけ	だしじる、しょう ゆ、す、ほんみ りん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう なし(梨) ミニフィッシュ	エネ 520 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 282 mg
18 (水)	未満児主食ごはん とうふのカレーあんかけ たたききゅうり かきたまじる おちゃ	こめ、じゃがいも、こむぎ こ、くるさとう、さとう、あぶ ら、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、 たまご、ぶたにく、と うにゅう	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、す、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう マーラーカオ	エネ 558 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 320 mg
19 (木)	未満児主食ごはん ツナオムレツ キャベツのみそダレサラダ おふのすましじる おちゃ	こめ、さとう、ふ、バター、あ ぶら、せんべい	たまご、ツナ、ささみ、 みそ、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、コーン、えのき たけ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、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 せんべい	エネ 510 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 155 mg
20 (金)	未満児主食ごはん スパイシーチキン レタスのおかかいだめ わかめスープ おちゃ	こめ、もちごめ、こむぎこ、 さとう、ごまあぶら、ごま、あ ぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 あん、きなこ、かつお ぶし	レタス、きゅうり、コーン、ね ぎ、えのきたけ、わかめ、り んごジュース、にんにく、 しょうが	しょうゆ、ちゅう かだしのもと、ほ んみりん、しお	牛乳 ぎゅうにゅう おはぎ	エネ 632 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 221 mg
21(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	
24 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくのトマトに はるさめサラダ ヨーグルト おちゃ	こめ、じゃがいも、さつまい も、はるさめ、さとう、こむぎ こ、あぶら、ごまあぶら	ヨーグルト、ぶたにく、 おから、とうにゅう、ハ ム	たまねぎ、ホールトマト、 きゅうり、にんじん、みかん、 マッシュルーム	す、ケチャップ、 しょうゆ、しお、こ しょう	牛乳 むぎちや おからさつまいもクッキー	エネ 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.2 g カルシウム 331 mg
25 (水)	未満児主食ごはん だいずミートのなんばんづけ きゅうりのナムル なめこスープ おちゃ	こめ、かたくりこ、さとう、あ ぶら、ごまあぶら、ごま、せ んべい	ぎゅうにゅう、だいず ミート	オレンジ、きゅうり、にんじ ん、なめこ、たまねぎ、ピー マン、ねぎ、しょうが、わか め、にんにく	しょうゆ、す、 ちゅうかだしのも と、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネ 513 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 217 mg
26 (木)	未満児主食ごはん やさぎかな(さけ) なつとうサラダ じゃがにらスープ おちゃ	こめ、ビスコ、じゃがいも、 ごまあぶら、さとう	ジョア、さけ、なつと う、ハム、チーズ	にんじん、きゅうり、にら	す、しょうゆ、し お	牛乳 ジョア ビスコ	エネ 491 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 10.1 g カルシウム 819 mg
27 (金)	メンチカツバーガー じゃがいものトマトスープ なつみかんかん おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、コッペパン、じゃが いも、マヨネーズ、スパゲ ティ、ウエハース	たまご、ベーコン、メン チカツ	なつみかん、ホールトマト、 たまねぎ、にんじん、らっ きょうづけ	しお、こしょう	牛乳 むぎちや ゼリー ウエハース	エネ 457 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 269 mg
28(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	
30 (月)	未満児主食ごはん さばのおろしに おくらのツナあえ ほうれんそうとたまごのすましじる おちゃ	こめ、サンドイッチパン、マ ヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、た まご、ツナ	だいこん、オクラ、にんじ ん、ほうれんそう、えのきた け、いちごジャム	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	ヤクルト ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネ 591 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 240 mg

※今月より、持参した主食110gを含めた栄養価を記載しています。