

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		
01 (火)	未満児主食ごはん とりにくのみそつけやき キャベツとツナのサラダ けんちんじる	おちや	こめ、ビスケット、さとう、ごまあぶら	とりにく、とうにゅう、ヨーグルト、ツナ、ぶたにく、みそ、ゼラチン	キャベツ、オレンジジュース、みかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、きゅうり、ねぎ	だし、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや とうにゅうババロア ビスケット	エネルギー 516 kca たんぱく質 22.7 g 脂質 20.8 g カルシウム 171 mg
02 (水)	未満児主食ごはん チーズオムレツ なっとうサラダ えのきとにんじんのスープ	おちや	こめ、さとう、バター、ごまあぶら、ドーナツ	ぎゅうにゅう、たまご、なっとう、チーズ、ハム、とうふ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、コーン、グリーンピース、ねぎ	す、しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ドーナツ	エネルギー 487 kca たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 304 mg
03 (木)	ちゃんぽんめん あげぎょうざ ヨーグルト おちや	★主食はいりません★	めん、せんべい、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ヨーグルト、ぶたにく、なると、きょうざ	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや オレンジ せんべい	エネルギー 425 kca たんぱく質 16.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 429 mg
04 (金)	未満児主食ごはん さかなのかばやき かきなます チンゲンサイのみそしる	おちや	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、どらやき	ぎゅうにゅう、みそ、以・いわし、未・さば、あぶらあげ	だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、かき、しょうが	だし、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 493 kca たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 222 mg
5(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	
07 (月)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき ブロッコリーときのこのサラダ やさしいりかきたまスープ	おちや	こめ、さとう、こむぎこ、バター、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、おから、チーズ	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、トマト、えのきたけ、レモン、しょうが	しょうゆ、す、しお	ジョア ぎゅうにゅう バナナとおからの パウンドケーキ	エネルギー 551 kca たんぱく質 23.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 843 mg
08 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくとだいこんのいために キャベツとひじきのサラダ とうふのみそしる	おちや	こめ、しよくパン、さとう、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ツナ、みそ、プリンのもと	だいこん、キャベツ、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、ひじき、しょうが	だし、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう フレンチトースト	エネルギー 515 kca たんぱく質 23.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 248 mg
09 (水)	そめい(染飯) くろはんペンフライ あおなのしらあえ かきたまじる	おちや ★主食はいりません★	もみじまんじゅう、こめ、もちごめ、パンこ、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、くろはん、とうふ、たまご	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ	だし、しょうゆ、しお	ヨーク ぎゅうにゅう もみじまんじゅう	エネルギー 515 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 341 mg
10 (木)	未満児主食ごはん きのかカレー キャベツのあまずあえ ヤクルト	おちや	ゼリー、こめ、じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら	ぶたにく、ヤクルト	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、えのきたけ	カレーウ、す、ケチャップ、ソース	牛乳 むぎちや ゼリー ビスケット	エネルギー 498 kca たんぱく質 15.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 223 mg
11 (金)	未満児主食ごはん さかなのもみじやき れんこんとちくわのきんぴら だいこんのみそしる	おちや	こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、せんべい	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、あぶらあげ、チーズ	オレンジ、れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ、パセリ	だし、しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう オレンジ せんべい	エネルギー 454 kca たんぱく質 21.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 258 mg
12(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	
15 (火)	未満児主食ごはん さかなのカレーふうみみニエル かぶのごまあえ ほうれんそうとたまごのすましる	ゼリー おちや	ゼリー、こめ、こむぎこ、さとう、マーガリン、ごま、バター	ぎゅうにゅう、しいら、たまご、かまぼこ	かぶ、かぶのは、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	だし、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	アップルキャラットジュース ぎゅうにゅう ごまポッキー	エネルギー 493 kca たんぱく質 18.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 199 mg
16 (水)	未満児主食ごはん にらたま たたききゅうり ちゅうかふうコーンスープ	おちや	こめ、ぶどうパン、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ハム	きゅうり、クリームコーン、たまねぎ、にら	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、パセリ、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 464 kca たんぱく質 19.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 187 mg
17 (木)	未満児主食ごはん とりにくのマーマレードに おからでポテトサラダ ミネストローネ	おちや	こめ、ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、あぶら、スパゲティ	ぎゅうにゅう、とりにく、おから、たまご、ベーコン、ハム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、マーマレード、ホールのマト、にんじん、きゅうり、いんげん、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう まっちゃんむしパン	エネルギー 573 kca たんぱく質 22.2 g 脂質 23.5 g カルシウム 299 mg
18 (金)	ふきよせごはん さかなのてりやき ブロッコリー おふのみそしる	おちや ★主食はいりません★	こめ、もちごめ、さつまいも、マヨネーズ、ふ、せんべい	ヨーグルト、さわら、とりにく、みそ	ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ	だし、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 503 kca たんぱく質 25.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 287 mg
19(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	
21 (月)	未満児主食ごはん ぶたにくとさつまいものカレーに ツナときゅうりのすのもの ゼリー	おちや	ゼリー、こめ、さつまいも、かりんとう、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	たまねぎ、きゅうり、いんげん、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、す、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 533 kca たんぱく質 19.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 192 mg
22 (火)	未満児主食ごはん とりにくのオーロラソース やさしいサラダ かぶのスープ	おちや	こめ、さつまいも、さとう、マヨネーズ、こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、かまぼこ	かぶ、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、レモン、パセリ	す、ケチャップ、しょうゆ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 444 kca たんぱく質 18.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 222 mg
23 (水)	未満児主食ごはん さかなのみそマヨネーズやき やさしいカレーマリネ レタススープ	おちや	こめ、さとう、マヨネーズ、あぶら、ごま	しいら、あぶらあげ、ハム、みそ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、レタス、こんぶ	だし、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ	牛乳 むぎちや いなりずし	エネルギー 459 kca たんぱく質 20.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 206 mg
24 (木)	未満児主食ごはん レバーいりにこみハンバーグ こふきいも ほうれんそうのみそしる	おちや	こめ、じゃがいも、パンこ、さとう、パン	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、ぶたレバー、みそ、たまご	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、りんご、あおさ	だし、しょうゆ、ケチャップ、ソース、ワイン、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 468 kca たんぱく質 19.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 177 mg
25 (金)	スープスパゲティ ナゲット あまぎけフルーツヨーグルト おちや	★主食はいりません★	ゼリー、スパゲティ、あぶら、せんべい	チキンナゲット、ヨーグルト、とりにく、ベーコン	みかんかん、パイナップルかん、ももかん、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン、にんにく	しお、こしょう	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 475 kca たんぱく質 15.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 161 mg
26(土) ★運動会★								
28 (月)	未満児主食ごはん ちゅうかふうローストチキン バンサンスー おふのスープ	おちや	こめ、ホットケーキミックス、はるさめ、さとう、ごま、ふ、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうにゅう、ヨーグルト、ハム	きゅうり、たまねぎ、コーン、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、パセリ	す、しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう コーンマヨマフィン	エネルギー 470 kca たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 206 mg
29 (火)	未満児主食ごはん スタミナなっとう かぼちゃのミルクに はくさいスープ	ゼリー おちや	ゼリー、こめ、さとう、ごまあぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ベーコン、なっとう	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、しお	アップルキャラットジュース ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 484 kca たんぱく質 13.7 g 脂質 11.7 g カルシウム 163 mg
30 (水)	未満児主食ごはん マーボドー ちゅうかサラダ わかめのすましる	おちや	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら、クッキー	とうふ、ヨーグルト、ぶたひきにく、かまぼこ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、す、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー 428 kca たんぱく質 17.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 435 mg
31 (木)	未満児主食ごはん さかなのあまずソース きゅうりのゆかりあえ ほうれんそうとしいたけのすましる	かぼちゃのプリン おちや	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま、カップケーキ、かぼちゃのプリン	まぐろ、とうにゅう	きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ	だし、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 ハロウィンカップケーキ	エネルギー 519 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 21.2 g カルシウム 231 mg