

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 けんきくん 	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 とりにくのみそづけやき 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、とうにゆう、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	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや とうにゆうババロア ビスケット	エネルギー 571 kca たんぱく質 24.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 80 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	ぎゅうにゆう、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 ぎゅうにゆう ドーナツ	エネルギー 587 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 292 mg	
03 (木)	ちゃんぽんめん あげぎょうぎ 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、ぎょうぎ	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 434 kca たんぱく質 15.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 338 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	ぎゅうにゆう、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	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゆう どらやき	エネルギー 576 kca たんぱく質 23.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 269 mg	
5(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース		
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	ぎゅうにゆう、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 ぎゅうにゆう バナナとおからの パウンドケーキ	エネルギー 633 kca たんぱく質 25.1 g 脂質 27.5 g カルシウム 234 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	ぎゅうにゆう、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、こんにやく、えのきたけ、ねぎ、ひじき、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゆう フレンチトースト	エネルギー 601 kca たんぱく質 26.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 301 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	ぎゅうにゆう、くろはんペン、とうふ、たまご	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、しお	ヨーク ぎゅうにゆう もみじまんじゅう	エネルギー 550 kca たんぱく質 21.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 297 mg	
10 (木)	未満児主食ごはん きこのカレー 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	カレールー、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 565 kca たんぱく質 15.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 134 mg	
11 (金)	未満児主食ごはん さかなのみじやき 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	ぎゅうにゆう、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	だしじる、しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゆう オレンジ せんべい	エネルギー 525 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 238 mg	
12(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース		
15 (火)	未満児主食ごはん さかなのカレー ふうみムニエル かぶのごまあえ ほうれんそうとたまごのすましじる	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	ぎゅうにゆう、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	だしじる、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	アップルキャロットジュース ぎゅうにゆう ごまポッキー	エネルギー 578 kca たんぱく質 25.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 277 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	ぎゅうにゆう、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、こしょう	豆乳 ぎゅうにゆう レーズンパン	エネルギー 579 kca たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g カルシウム 230 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	ぎゅうにゆう、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、ホールトマト、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 ぎゅうにゆう まっちゃんむしパン	エネルギー 685 kca たんぱく質 25.0 g 脂質 27.7 g カルシウム 285 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	だしじる、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 518 kca たんぱく質 26.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 193 mg	
19(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース		
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	ぎゅうにゆう、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 ぎゅうにゆう かりんとう	エネルギー 622 kca たんぱく質 21.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 234 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	ぎゅうにゆう、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 ぎゅうにゆう スイートポテト	エネルギー 555 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 250 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	だしじる、す、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 521 kca たんぱく質 22.5 g 脂質 11.4 g カルシウム 124 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	ぎゅうにゆう、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	だしじる、ケチャップ、ソース、ワイン、しお	りんごジュース ぎゅうにゆう クリームパン	エネルギー 570 kca たんぱく質 25.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 249 mg	
25 (金)	スープスパゲティ ナゲット あまざ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 527 kca たんぱく質 20.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 68 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	ぎゅうにゆう、とりにく、たまご、とうにゆう、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 ぎゅうにゆう コーンマヨマフィン	エネルギー 547 kca たんぱく質 25.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 248 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	ぎゅうにゆう、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	アップルキャロットジュース ぎゅうにゆう バナナ	エネルギー 563 kca たんぱく質 18.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 229 mg	
30 (水)	未満児主食ごはん マーボドーフ ちゅうかサラダ わかめのすましじる	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 486 kca たんぱく質 18.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 358 mg	
31 (木)	未満児主食ごはん さかなのあまざけソース 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じる	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、とうにゆう	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	だしじる、しょうゆ、す、しお、こしょう	牛乳 以・とうにゆうココアあじ 未・とうにゆう ハロウィンカップケーキ	エネルギー 576 kca たんぱく質 25.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 203 mg	

※持参した主食110gを含めた栄養価を記載しています