




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 | | |
| 01 (金) | 未満児主食ごはん さばのアップルオニオンソース さつまいものあまに はくさいスープ おちゃ | こめ、さつまいも、ビスコ、さとう、かたくりこ、あぶら | ジョア、さば、ベーコン | はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、しょうが | しょうゆ、す、しお、コンソメ | 牛乳 ジョア ビスコ | エネルギー 543 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 448 mg | |
| 2(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 (火) | 未満児主食ごはん スパイシーチキン マセドアンサラダ えのきともやしのスープ おちゃ | こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう、とりこ、ハム、チーズ、かまぼこ、たまご | にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、レーズン、りんごジュース、にんにく、しょうが | しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ | 豆乳 ぎゅうにゅう にんじんむしパン | エネルギー 528 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 230 mg | |
| 06 (水) | カレーうどん さんしょくあえ ヨーグルト おちゃ ★主食はいりません★ | せんべい、うどん、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、あぶら | ヨーグルト、とりこ、ハム、なると | きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、にんじん、しいたけ | だしじる、カレー、ルウ、しょうゆ、す、しお | アップルキャラットジュース むぎちや せんべい | エネルギー 425 kca たんぱく質 14.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 116 mg | |
| 07 (木) | 未満児主食ごはん すきやきふうにごみ わかめとコーンのサラダ ヨーグ おちゃ | こめ、さとう、あぶら | ぶたにく、とうふ、ヨーグ | はくさい、ねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、わかめ、こんにゃく | しょうゆ、す、ほんみりん | 牛乳 むぎちや さくらごはんおにぎり | エネルギー 458 kca たんぱく質 18.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 269 mg | |
| 08 (金) | 未満児主食ごはん やきしゅうまい さつまいもとひじきに えのきのスープ おちゃ | こめ、パン、さつまいも、かたくりこ、さんおんとう、コーンフレーク、あぶら、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、グリーンピース、しょうが | しょうゆ、さけ、しお、コンソメ | ジョア ぎゅうにゅう スティックパン | エネルギー 469 kca たんぱく質 19.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 841 mg | |
| 9(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 | | |
| 11 (月) | 未満児主食ごはん ひじき入りハンバーグ チンゲンサイのツナマヨあえ かぶのみそしる おちゃ | ゼリー、こめ、マヨネーズ、パンこ、あぶら、さとう、かたくりこ、せんべい | ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう、みそ、ツナ、あぶらあげ、たまご | チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、もやし、にんじん、かぶのは、ねぎ、ひじき | だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお | 牛乳 むぎちや ゼリー せんべい | エネルギー 480 kca たんぱく質 17.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 209 mg | |
| 12 (火) | 未満児主食ごはん さわらのゆずかおりやき こまつなのやきのりあえ ほうれんそうとたまごのみそしる おちゃ | こめ、さとう、こむぎこ | ぎゅうにゅう、さわら、たまご、ヨーグルト、クリームチーズ、かまぼこ、みそ | こまつな、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、レモン、のり、ゆず | だしじる、しょうゆ、ほんみりん | りんごジュース ぎゅうにゅう バイクドチーズケーキ | エネルギー 426 kca たんぱく質 21.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 212 mg | |
| 13 (水) | 未満児主食ごはん ツナカレー キャベツのゴマ入りサラダ みかん おちゃ | さつまいも、こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう、ツナ、ハム | みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、しめじ | カレー、ルウ、す、ワイン、しお | ヤクルト ぎゅうにゅう やきいも | エネルギー 506 kca たんぱく質 15.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 269 mg | |
| 14 (木) | 未満児主食ごはん さかなのソースやき ほうれんそうのじゃこあえ ふじえだスープ おちゃ | こめ、こめこ、マーガリン、こむぎこ、コーンスターチ、さとう、ふんとう、はるさめ | ぎゅうにゅう、まぐろ、ハム、ちりめんじゃこ | ほうれんそう、レッドキャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ | ソース、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう | 豆乳 ぎゅうにゅう こめこスノーボール | エネルギー 462 kca たんぱく質 22.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 184 mg | |
| 15 (金) | だいこんめし クリスピーチキン ブロッコリーのおかかあえ かきたまみそしる おちゃ ★主食はいりません★ | こめ、かりんとう、マヨネーズ、こむぎこ、コーンフレーク、あぶら | ジョア、とりこ、たまご、かまぼこ、あぶらあげ、かつおぶし、みそ | だいこん、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、だいこんのは、ねぎ、にんにく | だしじる、しょうゆ、さけ、しお | 牛乳 ジョア かりんとう | エネルギー 495 kca たんぱく質 24.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 842 mg | |
| 16(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 | | |
| 18 (月) | 未満児主食ごはん かぼちゃのコロッケ たたききゅうり とうふのみそしる おちゃ | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、クッキー | とうふ、みそ、かぼちゃコロッケ | みかん、きゅうり、にんじん、ねぎ | だしじる、す、しょうゆ | 牛乳 むぎちや みかん クッキー | エネルギー 451 kca たんぱく質 13.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 184 mg | |
| 19 (火) | 未満児主食ごはん とりこにのさっぱり さくさくれんこんサラダ おふのみそしる おちゃ | こめ、ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、あぶら、ふ | ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、みそ、きなこ | れんこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、しょうが、にんにく | だしじる、しょうゆ、す、しお | ヨーグ ぎゅうにゅう ひじき入り おとうふドーナツ | エネルギー 455 kca たんぱく質 21.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 296 mg | |
| 20 (水) | だいずミートのスパゲッティ ブロッコリーのレモンす オニオンスープ おちゃ ★主食はいりません★ | スパゲッティ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、だいずミート、かつおぶし | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールのトマト、にんじん、レモン、にんにく、しょうが、パセリ | ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお、コンソメ | 豆乳 ぎゅうにゅう バナナ | エネルギー 372 kca たんぱく質 17.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 182 mg | |
| 21 (木) | 未満児主食ごはん きりぼしだいこんオムレツ カレーきんぴら えのきのすましじる おちゃ | ゼリー、こめ、じゃがいも、バター、あぶら、たいやき | ぎゅうにゅう、たまご | にんじん、えのきたけ、きりぼしだいこん、ピーマン、しいたけ、ねぎ | だしじる、ケチャップ、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう | りんごジュース ぎゅうにゅう ミニたいやき | エネルギー 486 kca たんぱく質 13.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 176 mg | |
| 22 (金) | 未満児主食ごはん あつあげとひきにくのちゅうかいため きりぼしだいこんのナムル なめこスープ おちゃ | こめ、せんべい、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら | ヨーグルト、なまあげ、ぶたひきにく、かまぼこ | なめこ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、ピーマン、きりぼしだいこん、にんじん、しょうが | ケチャップ、しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお | 牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい | エネルギー 467 kca たんぱく質 20.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 391 mg | |
| 25 (月) | 未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき はるさめサラダ わかめスープ おちゃ | こめ、こめこ、さとう、マヨネーズ、はるさめ、バター、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、しいら、たまご、ハム、なると | きゅうり、たまねぎ、りんご、みかん、コーン、わかめ、にんじん、パセリ | す、しょうゆ、しお、シナモン、コンソメ | 飲むヨーグルト ぎゅうにゅう アップルケーキ | エネルギー 492 kca たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 244 mg | |
| 26 (火) | 未満児主食ごはん とりこにカレーふうみやき りんごサラダ はるさめのかきたまじる おちゃ | こめ、こむぎこ、さとう、マーガリン、はるさめ、かたくりこ、あぶら | ぎゅうにゅう、とりこ、たまご | キャベツ、にんじん、りんご、レーズン、きゅうり、ねぎ | だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、カレーこ、こしょう | ヤクルト ぎゅうにゅう レーズンスティック | エネルギー 484 kca たんぱく質 18.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 205 mg | |
| 27 (水) | せきはん さかなのわふうムニエル ツナときゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる おちゃ ★主食はいりません★ | こめ、もちごめ、こむぎこ、さとう、バター、ごま、ケーキ | さけ、ツナ、みそ、あずき、あぶらあげ | きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、ねぎ | だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん、しお | 牛乳 むぎちや ケーキ | エネルギー 476 kca たんぱく質 23.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 168 mg | |
| 28 (木) | 未満児主食ごはん はくさいとぶたにくのとりみあん ゆたかあえ みかん おちゃ | こめ、しよくパン、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、ごま、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ベーコン | はくさい、みかん、にんじん、もやし、たまねぎ、しいたけ、いんげん、たくあん、ピーマン、しょうが | だしじる、ケチャップ、しょうゆ、ほんみりん、オイスターソース | 豆乳 ぎゅうにゅう ピザトースト | エネルギー 501 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 256 mg | |
| 29 (金) | 未満児主食ごはん ししゃものフライ キャベツのあまずあえ ハムとだいこんのスープ おちゃ | こめ、パン、あぶら、さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、ハム | だいこん、きゅうり、キャベツ、みかん、ほうれんそう | す、しお、コンソメ | ヨーグ ぎゅうにゅう ロールパン | エネルギー 453 kca たんぱく質 18.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 350 mg | |
| 30(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 | | |