

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	体を作るもとになるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (金)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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 587 kca たんぱく質 20.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 349 mg
2(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
05 (火)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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 619 kca たんぱく質 24.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 279 mg
06 (水)	カレーうどん ★主食はいりません★ さんしょくあえ ヨーグルト おちゃ	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	だしじり、カレー、しょうゆ、す、しお	アップルキャロットジュース むぎちや せんべい	エネルギー 465 kca たんぱく質 16.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 127 mg
07 (木)	未満児主食ごはん おちゃ すきやきふうにこみ わかめとコーンのサラダ ヨーク	こめ、さとう、あぶら	ぶたにく、とうふ、ヨーク	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 508 kca たんぱく質 18.6 g 脂質 7.2 g カルシウム 181 mg
08 (金)	未満児主食ごはん おちゃ やしきゅうまい さつまいもとひじきに えのきのスープ	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 548 kca たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 235 mg
9(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
11 (月)	未満児主食ごはん おちゃ ひじきいりハンバーグ チンゲンサイのツナマヨあえ かぶのみそしる	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	だしじり、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 516 kca たんぱく質 17.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 127 mg
12 (火)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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	だしじり、しょうゆ、ほんみりん	りんごジュース ぎゅうにゅう ペイクドチーズケーキ	エネルギー 517 kca たんぱく質 27.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 292 mg
13 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ツナカレー キャベツのゴマ入りサラダ みかん	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、しょうゆ、ワイン、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう やきいも	エネルギー 644 kca たんぱく質 19.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 315 mg
14 (木)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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 こめコスノーボール	エネルギー 537 kca たんぱく質 25.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 221 mg
15 (金)	だいこんめし おちゃ クリスピーチキン ★主食はいりません★ ブロッコリーのおかかあえ かきたまみそしる	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	だしじり、しょうゆ、さけ、しお	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 551 kca たんぱく質 26.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 750 mg
16(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
18 (月)	未満児主食ごはん おちゃ かぼちゃのコロッケ たたききゅうり とうふのみそしる	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	だしじり、す、しょうゆ	牛乳 むぎちや みかん クッキー	エネルギー 557 kca たんぱく質 14.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 105 mg
19 (火)	未満児主食ごはん おちゃ とりこくのさっぱりに さくさくれんこんサラダ おふのみそしる	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	だしじり、しょうゆ、す、しお	ヨーク ぎゅうにゅう ひじきいり おとうふドーナツ	エネルギー 518 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 238 mg
20 (水)	だいちミートのスパゲッティ ★主食はいりません★ ブロッコリーのレモンす オニオンスープ おちゃ	スパゲティ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、だいちミート、かつおぶし	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト、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 428 kca たんぱく質 19.5 g 脂質 8.4 g カルシウム 220 mg
21 (木)	未満児主食ごはん ゼリー きりぼしだいこんオムレツ おちゃ カレーきんぴら えのきのすましじり	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	だしじり、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 574 kca たんぱく質 18.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 247 mg
22 (金)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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 500 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 320 mg
25 (月)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのマヨネーズやき はるさめサラダ わかめスープ	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 584 kca たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 216 mg
26 (火)	未満児主食ごはん おちゃ とりこくのカレーふうみやき りんごサラダ はるさめのかきたまじり	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	だしじり、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 598 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 22.0 g カルシウム 227 mg
27 (水)	せきはん おちゃ さかなのわふうムニエル ★主食はいりません★ ツナときゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる	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	だしじり、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 543 kca たんぱく質 25.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 76 mg
28 (木)	未満児主食ごはん おちゃ はくさいとぶたにくのどろみあん ゆたかあえ みかん	こめ、しょくパン、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	だしじり、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 583 kca たんぱく質 24.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 311 mg
29 (金)	未満児主食ごはん おちゃ 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	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	ヨーク ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 544 kca たんぱく質 22.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 320 mg
30(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	