



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★					アップルキャロットジュース	
02 (月)	未満児主食ごはん おちゃ しいたけどんぶりのぐ ほうれんそうのツナマヨあえ とうふのみそしる	こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら、あんまん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、ツナ、あぶらあげ	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、こんにゃく、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう あんまん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 310 mg
03 (火)	未満児主食ごはん おちゃ さわらのかわりさいきょうやき なっとうサラダ えのきのすましじる	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、マヨネーズ、バター、ごまあぶら	さわら、なっとう、ハム、チーズ、みそ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、アップルキャロットジュース	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 アップルキャロットジュース ちんすこう	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 172 mg
04 (水)	未満児主食ごはん おちゃ カレー ひじきとツナのサラダ みかん	こめ、じゃがいも、せんべい、マヨネーズ、ごま、ごまあぶら	ヨーグルト、ぶたにく、ツナ、チーズ、スキムミルク	みかん、たまねぎ、にんじん、りんご、いんげん、グリーンピース、ひじき	カレーウ、ケチャップ、ソース、しょうゆ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 356 mg
05 (木)	未満児主食ごはん おちゃ さけのポテトグラタン やさしいりかきたまスープ ゼリー	いもようかん、ゼリー、こめ、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	ようふうだしのものと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 228 mg
06 (金)	ごもくうどん しゅうまい みかん おちゃ ★主食はいりません★	うどん、パン	とりにく、なると、しゅうまい、ぎゅうにゅう	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	ヨーグ ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 300 mg
7(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
09 (月)	未満児主食ごはん おちゃ やきざけ れんこんとちくわのきんぴら とんじる	こめ、じゃがいも、ビスケット、さとう、あぶら、ごま	さけ、ぶたにく、とうふ、みそ	みかん、れんこん、にんじん、だいこん、ねぎ	だしじる、しょうゆ	牛乳 むぎちや みかん ビスケット	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 178 mg
10 (火)	未満児主食ごはん おちゃ やきにく さつまいもとひじきに ほうれんそうとしいたけのスープ	こめ、さつまいも、さとう、あぶら、パン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると	たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、しいたけ、いんげん、ひじき、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、ほんみりん、コンソメ	アップルキャロットジュース ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 172 mg
11 (水)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのりんごソース いそあえ チンゲンサイのスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、せんべい	とりにく、たまご、かまぼこ、ヨーグルト	ほうれんそう、もやし、りんご、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、のり、りんごかん、ももかん、パインかん	しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのものと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや/せんべい あまざけフルーツ ヨーグルト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 183 mg
12 (木)	未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーあんかけ はくさいサラダ おふのみそしる	こめ、スパゲティ、さとう、かたくりこ、ふ、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、みそ、きなこ	チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、りんごかん、コーン、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレーこ、す、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 201 mg
13 (金)	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー とうにゅうクリームシチュー ★主食はいりません★	じゃがいも、こめ、バター、こむぎこ、ケーキ	とりにく、とうにゅう、ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム、パセリ、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.2 g カルシウム 152 mg
14(土)	★クリスマスのついで★						
16 (月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのマスタードやき ほうれんそうのおかかあえ おふのスープ	こめ、さつまいも、さとう、こむぎこ、バター、あぶら、ふ	かつおぶし、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	ソース、マスタード、しお、しょうゆ	豆乳 ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 183 mg
17 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ささみフライ キャベツのあまざけ かぶのスープ	こめ、せんべい、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう	ジョア、ささみ、ベーコン、たまご	かぶ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、たまねぎ、パセリ	す、ケチャップ、ソース、しょうゆ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 8.4 g カルシウム 819 mg
18 (水)	未満児主食ごはん おちゃ しろみぎかなのバターやき かぼちゃサラダ カレースープ	こめ、さとう、こめこ、マーガリン、マヨネーズ、バター、コーンスターチ、ふんどう	ぎゅうにゅう、しいら、とうふ、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、レーズン、ねぎ	だしじる、カレーウ、す、しょうゆ、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう とうふブラウニー	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 210 mg
19 (木)	未満児主食ごはん おちゃ あげかぼちゃのもの ツナときゅうりのすのもの だいこんのみそしる	こめ、もちごめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、ツナ、みそ、あぶらあげ	かぼちゃ、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、みりん	ヨーグ ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 375 mg
20 (金)	未満児主食ごはん おちゃ あつあげのミートソースに はくさいスープ ヨーグルト	こめ、ビスコ、さとう	なまあげ、ヨーグルト、ぶたひきにく、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、パセリ	ケチャップ、ようふうだしのものと、しお	牛乳 未・とうにゅう 以・とうにゅうココアあじ ビスコ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.7 g カルシウム 465 mg
21(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
23 (月)	さんしょくそぼろどん ブロッコリーのごまサラダ そうめんのすましじる おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、こめ、そうめん、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、ごまあ、せんべい	とりひきにく、たまご、なると	ほうれんそう、ブロッコリー、しいたけ、コーン、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 155 mg
24 (火)	未満児主食ごはん おちゃ サバのおろしに キャベツのみそダレサラダ かきたまじる	こめ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、たまご、ささみ、みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す	アップルキャロットジュース ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 150 mg
25 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ポークビーンズ カラフルほねぶとサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、こむぎこ、バター、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、コーンフレーク、あぶら	ヨーグルト、ぶたにく、だいたい、たまご、ささみ、ハム	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト	ソース、ケチャップ、す、しょうゆ、パセリこ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや コーンフレーククッキー	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 442 mg
26 (木)	未満児主食ごはん おちゃ あげおでん ほうれんそうとハムのおかかあえ みかん	こめ、じゃがいも、ワッフル、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くろはんぺん、さつまあげ、ハム、みそ、かつおぶし	みかん、だいこん、ほうれんそう、しめじ	しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 470 mg
27 (金)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	こめ、じゃがいも、かりんとう、あぶら	ぶたにく、ヨーグルト、なまクリーム	たまねぎ、りんごかん、ももかん、みかんかん、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ	牛乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 163 mg
28(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	