




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	
<b>4(土) ★家庭保育★</b>								
06 (月)	未満児主食ごはん おちや れんこんのあっさりカレー やさしいサラダ ヨーグルト	こめ、こめこ、さとう、あぶら、クッキー	ヨーグルト、とりひきにく、かまぼこ	アップルキャロットジュース、ホールトマト、たまねぎ、れんこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、しいたけ、にんにく	ソース、す、カレーこ、しお、こしょう、オールスパイス	牛乳 アップルキャロットジュース クッキー	エネルギー 513 kca たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 417 mg	
07 (火)	ななくさがゆ おちや さわらのゆずかおりやき ★主食はいりません★ ひじきののもの みかん	ゼリー、こめ、さとう、あぶら、せんべい	さわら、ツナ、だいず、あぶらあげ	みかん、にんじん、だいこん、かぶ、しいたけ、ほうれんそう、いんげん、だいこんのは、かぶのは、ひじき、ゆず	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 415 kca たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 181 mg	
08 (水)	未満児主食ごはん おちや まつかぜやき こうはくなます てまりふのすましじる	こめ、もちごめ、パンこ、さとう、ふ、ごま	とりひきにく、みそ、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、みかん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ゆず、しょうが	だしじる、す、だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや そめいいい(染飯)おにぎり	エネルギー 419 kca たんぱく質 16.3 g 脂 質 9.2 g カルシウム 167 mg	
09 (木)	未満児主食ごはん おちや ツナオムレツ ごぼうとさつまいものサラダ ミネストローネ	こめ、さつまいも、しよくパン、マヨネーズ、はちみつ、さとう、マーガリン、バター、スパゲティ	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ベーコン、きなこ	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、いんげん、レモン	しお、パセリこ、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 578 kca たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 277 mg	
10 (金)	未満児主食ごはん おちや マーボーだいこん パンサンデー なめこそープ	こめ、ぶどうパン、さとう、はるさめ、かたくりこ、あぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ハム、みそ	だいこん、きゅうり、ねぎ、なめこ、ほうれんそう、しょうが、にんにく	す、ちゅうかだしのもと、さけ、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 484 kca たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 206 mg	
<b>11(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★</b>							アップルキャロットジュース	
14 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくとポテトのあげに キャベツのゴマいりサラダ とうふのみそじる	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、たいやき	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 457 kca たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 188 mg	
15 (水)	未満児主食ごはん おちや さばのケチャップに ミモザサラダ ほうれんそうのスープ	いもようかん、こめ、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、たまご、ハム	ほうれんそう、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん	ソース、ほんみりん、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 503 kca たんぱく質 21.1 g 脂 質 21.3 g カルシウム 171 mg	
16 (木)	未満児主食ごはん おちや なまあげのみそいため こまつなのごまずあえ おふのすましじる	こめ、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、ごま、かたくりこ、ふ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、ウインナーソーセージ、みそ、しらすぼし	キャベツ、こまつな、にんじん、ミックスベジタブル、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、カレーこ	ヨーク ぎゅうにゅう カレーふうみむしパン	エネルギー 499 kca たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 450 mg	
17 (金)	未満児主食ごはん おちや カレー ちゅうかきゅうり ヨーグルト	こめ、じゃがいも、ビスコ、さとう、ごまあぶら	ヨーグルト、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、とうにゅう	きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース	カレールー、す、しょうゆ、ケチャップ、ソース	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 560 kca たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 411 mg	
<b>18(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★</b>							アップルキャロットジュース	
20 (月)	かぼちゃのほうとうふう ★主食はいりません★ ブロッコリーのごまサラダ ゼリー おちや	ゼリー、うどん、こめこ、さとう、マヨネーズ、あぶら、ふんどう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、あぶらあげ	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、こまつな、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン	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 とうふドーナツ	エネルギー 488 kca たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 197 mg	
21 (火)	未満児主食ごはん おちや ちゅうかふうローストチキン はくさいサラダ にらたまスープ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうにゅう、ぶたひきにく	はくさい、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、にら、しょうが、しいたけ、にんにく	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、ほんみりん、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう カップにくまん	エネルギー 507 kca たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 202 mg	
22 (水)	未満児主食ごはん おちや ぶたにくとさつまいものカレーに キャベツのみそダレサラダ えのきのすましじる	こめ、さつまいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ささみ、みそ	パナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、カレーこ	ヨーク ぎゅうにゅう パナナ	エネルギー 452 kca たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 293 mg	
23 (木)	未満児主食ごはん おちや さかなのわふうムニエル はくさいのゆずふうみあえ きのこじる	こめ、さといも、こめこ、マーガリン、さとう、コーンスターチ、ふんどう、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、みそ	はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ゆず、ゆず	だしじる、す、しょうゆ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう こめこそノーボール	エネルギー 486 kca たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 245 mg	
24 (金)	以・パンバイキング 未・ロールパン チキンナゲット ブロッコリー ★主食はいりません★	パン、ゼリー、ビスケット、ロールパン	チキンナゲット、ベーコン	みかん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん	しお	牛乳 むぎちや ゼリー ビスケット	エネルギー 460 kca たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 162 mg	
<b>25(土) ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★</b>							アップルキャロットジュース	
27 (月)	未満児主食ごはん おちや しぞへかおでん チンゲンサイのツナマヨあえ みかん	こめ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、マーガリン、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、くろはんぺん、たまご、ツナ、かつおぶし	みかん、チンゲンサイ、だいこん、もやし、にんじん、こんぶ、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう おちやクッキー	エネルギー 530 kca たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 244 mg	
28 (火)	未満児主食ごはん おちや さけのチーズやき きりぼしだいこんのいりに こまつなのみそじる	こめ、かりんとう、さんおんどう、あぶら	ジョア、さけ、みそ、チーズ、あぶらあげ	にんじん、こまつな、きりぼしだいこん、えのきたけ、パセリ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	牛乳 ジョア かりんとう	エネルギー 451 kca たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 908 mg	
29 (水)	スパゲティ ミートソース ★主食はいりません★ ぐだくさんのとうにゅうコーンスープ ゼリー おちや	ゼリー、スパゲティ、じゃがいも、さとう、あぶら、せんべい	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうにゅう、チーズ	たまねぎ、クリームコーン、にんじん、キウイフルーツ、トマトピューレ、ほうれんそう、しいたけ	ケチャップ、ソース、しお、こしょう	ヨーク ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 542 kca たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 308 mg	
30 (木)	未満児主食ごはん おちや タンドリーチキン わかめとコーンのサラダ オニオンスープ	さつまいも、こめ、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、わかめ、にんにく、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、す、カレーこ、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 450 kca たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 205 mg	
31 (金)	未満児主食ごはん おちや あげざかなのごもくあんかけ フルーツなます かきたまじる	こめ、パン、かたくりこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、まぐろ、たまご	だいこん、りんご、みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 447 kca たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 243 mg	