
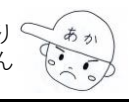



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ		栄養価
		エネルギーのもとになるもの げんきくん 	体を作るもとになるもの もりもりくん 	体の調子を整えるもの にこにこちゃん 		3時おやつ		
4(土)	★家庭保育★							
06 (月)	未満児主食ごはん れんこんのあっさりカレー やさしいサラダ ヨーグルト	おちや	こめ、こめこ、さとう、あぶら、クッキー	ヨーグルト、とりひきにく、かまぼこ	アップルキャラットジュース、ホールトマト、たまねぎ、れんこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、しいたけ、にんにく	ソース、す、カレーこ、しお、こしょう	牛乳 アップルキャラットジュース クッキー	エネルギー 570 kca たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 321 mg
07 (火)	ななくさがゆ さわらのゆずかおりやき ひじきのにももの みかん	おちや ★主食はいりません★	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 432 kca たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 100 mg
08 (水)	未満児主食ごはん まつかぜやき こうはくなます てまりふのすましじる	おちや	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 473 kca たんぱく質 16.8 g 脂 質 6.9 g カルシウム 76 mg
09 (木)	未満児主食ごはん 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	おちや	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 691 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 27.5 g カルシウム 257 mg
10 (金)	未満児主食ごはん マーボーだいこん パンサンデー なめこスープ	おちや	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 570 kca たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 250 mg
11(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	
14 (火)	未満児主食ごはん 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	おちや	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 555 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 263 mg
15 (水)	未満児主食ごはん 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	おちや	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 614 kca たんぱく質 23.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 205 mg
16 (木)	未満児主食ごはん なまあげのみそいため こまつなのごまぜあえ おふのすましじる	おちや	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	ヨーグ ぎゅうにゅう カレーふうみむしパン	エネルギー 574 kca たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 431 mg
17 (金)	未満児主食ごはん カレー ちゅうかきゅうり ヨーグルト	おちや	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	カレーウ、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 624 kca たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 401 mg
18(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	
20 (月)	かぼちゃのほうとうふう ブロッコリーのごまサラダ ゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、うどん、こめこ、さとう、マヨネーズ、あぶら、ふんとう、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 556 kca たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 273 mg
21 (火)	未満児主食ごはん 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	おちや	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 594 kca たんぱく質 26.2 g 脂 質 23.3 g カルシウム 244 mg
22 (水)	未満児主食ごはん 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	おちや	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	バナナ、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	ヨーグ ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 518 kca たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 234 mg
23 (木)	未満児主食ごはん 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	おちや	こめ、さといも、こめこ、マーガリン、さとう、コーンスターチ、ふんとう、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 こめこスノーボール	エネルギー 577 kca たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 217 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	はくさいスープ みかん おちや ★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 506 kca たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 70 mg
25(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	
27 (月)	未満児主食ごはん しぞへかおでん チンゲンサイのツナマヨあえ みかん	おちや	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 622 kca たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 296 mg
28 (火)	未満児主食ごはん 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	おちや	こめ、かりんとう、さんおんとう、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 492 kca たんぱく質 25.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 830 mg
29 (水)	スパゲティ ミートソース ぐだくさんのとうにゅうコーンスープ ゼリー おちや	★主食はいりません★	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	ヨーグ ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 583 kca たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 239 mg
30 (木)	未満児主食ごはん タンダーチキン わかめとコーンのサラダ オニオンスープ	おちや	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 571 kca たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 231 mg
31 (金)	未満児主食ごはん 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	おちや	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 536 kca たんぱく質 27.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 219 mg