

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ	3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 				
1(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャラットジュース		
03 (月)	だいずごはん さかなのかばやき のつべいじる ゼリー おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、こめ、さといも、こむぎこ、バター、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、以・いわし、未・さば、だいき、とりにく、あぶらあげ、たまご、ちりめんじゃこ	だいこん、にんじん、にら、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう せつぶんクッキー	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 291 mg	
04 (火)	未満児主食ごはん さかなのみそマヨネーズやき なつうサラダ えのきのすましじる おちゃ	こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごまあぶら、せんべい	ジョア、しいら、なつとう、ハム、チーズ、みそ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 438 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 845 mg	
05 (水)	未満児主食ごはん にくじゃが はくさいののりあえ おふのみそしる おちゃ	じゃがいも、こめ、かりんとう、さとう、ふ、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、ちりめんじゃこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、のり、こんにやく	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 アップルキャラットジュース かりんとう	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 162 mg	
06 (木)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき やさいのカレーマリネ えのきとにんじんのスープ おちゃ	こめ、ホットケーキミックス、さとう、バター、ふんとう、はちみつ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうにゅう、ハム、チーズ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ、レモン、ねぎ、レモン、しょうが	しょうゆ、す、しお、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.9 g カルシウム 208 mg	
07 (金)	未満児主食ごはん マーボ豆腐 きりぼしだいこんのパンパンジー わかめスープ おちゃ	こめ、マヨネーズ、さとう、かたくりこ、ごま、あぶら、ねりごま、ごまあぶら、ビスケット	ヨーグルト、とうふ、ぶたひきにく、ささみ、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、きりぼしだいこん、わかめ、しいたけ、しょうが、にんにく	す、ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 385 mg	
8(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		
10 (月)	未満児主食ごはん ふじえだクロック きゅうりづけ とうふのみそしる おちゃ	こめ、じゃがいも、パン、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ	きゅうり、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 231 mg	
12 (水)	こうやはん ししゃものフライ ブロccoli もやしのスープ おちゃ ★主食はいりません★	こめ、じゃがいも、こめこ、あぶら、こむぎこ、パンこ、さんおんとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたひきにく、こおりとうふ、あぶらあげ、チーズ	もやし、ブロccoli、ごぼう、にんじん、ねぎ、グリーンピース、わかめ	しょうゆ、さけ、ちゅうかだしのもと、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう チーズイン スティックポテ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 271 mg	
13 (木)	未満児主食ごはん サバのアップルオニオンソース やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる おちゃ	ゼリー、こめ、かたくりこ、さとう、ごま、あぶら、せんべい	さば、みそ、あぶらあげ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、りんご、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 172 mg	
14 (金)	未満児主食ごはん チーズオムレツ キャベツサラダ カレースープ おちゃ	こめ、さとう、あぶら、バター	たまご、ウインナーソーセージ、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん、きゅうり、しいたけ、コーン、グリーンピース、レーズン、ねぎ	だしじる、カレー、す、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや ケーキバイキング	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 188 mg	
15(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		
17 (月)	未満児主食ごはん カレー あまざけフルーツヨーグルト おちゃ	こめ、じゃがいも、ビスコ	ぶたにく、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク、とうにゅう	たまねぎ、りんご、もも、みかん、にんじん、りんご、グリーンピース	カレー、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 537 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 329 mg	
18 (火)	未満児主食ごはん やきにく ブロccoliときのこのサラダ レタススープ おちゃ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ブロccoli、にんじん、しめじ、ピーマン、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 236 mg	
19 (水)	未満児主食ごはん さばのみそに キャベツとひじきのサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる おちゃ	こめ、さつまいも、さとう、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、なると、みそ、たまご	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうが	だしじる、す、しょうゆ、みりん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう スイートポテ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 165 mg	
20 (木)	未満児主食ごはん とりにくのさっぱり マカロニサラダ やさしいりかきたまスープ おちゃ	こめ、こめこ、スパゲティ、マヨネーズ、くるさとう、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうふ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが、にんにく	しょうゆ、す、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう こくとどーナツ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 204 mg	
21 (金)	ガーリックチャーハン ローストチキン たたききゅうり にらたまスープ おちゃ ★主食はいりません★	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、どらやき	とりにく、たまご、やきぶた	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	しょうゆ、す、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや どらやき	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 293 mg	
22(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		
25 (火)	未満児主食ごはん とうふいりハンバーグ ブロccoliのおかかあえ ハムとだいこんのスープ おちゃ	こめ、パンこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、ハム、かつおぶし	バナナ、だいこん、ブロccoli、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 258 mg	
26 (水)	スープスパゲティ しゅうまい ヨーグルト おちゃ ★主食はいりません★	スパゲティ、あぶら、あんまん	ヨーグルト、とりにく、ベーコン	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン、にんにく	ようふうだしのもと、しお、こしょう	牛乳 むぎちや あんまん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 428 mg	
27 (木)	未満児主食ごはん ごぼうのドライカレー かぶのスープ バナナ おちゃ	こめ、ホットケーキミックス、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ベーコン	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ごぼう、コーン、クリームコーン、レーズン、にんにく、しょうが、パセリ	ケチャップ、カレー、しょうゆ、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう コーンのパンケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.7 g カルシウム 205 mg	
28 (金)	未満児主食ごはん さかなのあまざソース かぼちゃのグラッセ とんじる おちゃ	こめ、さといも、さんおんとう、あぶら、バター、かたくりこ、さとう、ごま、パン	ぎゅうにゅう、まぐろ、とうふ、ぶたにく、みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、ようふうだしのもと、しお、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 291 mg	