

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★					アップルキャラットジュース		
03 (月)	だいたごはん 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、だいや、とりこ、あぶらあげ、たまご、ちりめんじゃこ	だいごん、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 653 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.3 g カルシウム 265 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 476 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 751 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 474 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.7 g カルシウム 67 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、とりこ、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 579 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 252 mg	
07 (金)	未満児主食ごはん マーボ豆腐 きりぼしだいごんのパンパンジー 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、きりぼしだいごん、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 549 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 317 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 ふじえだコロッケ 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 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 259 mg	
12 (水)	こやはん ししゃものフライ ブロッコリー 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、ブロッコリー、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 スティックポテト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 379 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 519 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 81 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 557 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 103 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 606 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 323 mg	
18 (火)	未満児主食ごはん やきにく ブロッコリーときのこのサラダ 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、ブロッコリー、にんじん、レタス、しめじ、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 496 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 206 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 スイートポテト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 235 mg	
20 (木)	未満児主食ごはん とりにくのさっぱりに 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、くろさとう、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、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 597 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.8 g カルシウム 246 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	とりこ、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 454 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 195 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 ブロッコリーのおかかあえ ハムとだいごんのスープ 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、だいごん、ブロッコリー、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 508 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 233 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、とりこ、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 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 328 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 599 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 247 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、だいごん、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 613 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 257 mg	

※持参した主食110gを含めた栄養価を記載しています。