

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 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★					アップルキャロットジュース	
03 (月)	ごもくちらしずし チキンナゲット なのはなのごまあえ おふのすましじる おちゃ ★主食はいりません★	こめ、さとう、こむぎこ、バター、ごま、ふ	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、たまご、あぶらあげ、かまぼこ、さくらでんぶ、なまこクリーム	にんじん、れんこん、なばな、もやし、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、かんぴょう、まっちゃ	だしじる、しょうゆ、す、しお、ストロベリーパウダー	アップルキャロットジュース ヨー ぎゅうにゅう ひしもちクッキー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 272 mg
04 (火)	未満児主食ごはん ハンバーグ にんじんグラッセ チンゲンサイとたまごのスープ おちゃ	こめ、パン、パンこ、さとう、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、たまご	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	ケチャップ、ソース、ようふうだしのもの、しょうゆ、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 227 mg
05 (水)	未満児主食ごはん マーボー豆腐 はくさいサラダ なつみかんかん おちゃ	こめ、コーンフレーク、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ	はくさい、なつみかん、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもの、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう コーンフロスト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 305 mg
06 (木)	未満児主食ごはん にらたま フルーツなます おふのスープ おちゃ	こめ、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく	だいこん、りんご、パイナップル、きゅうり、ねぎ、にら、たまねぎ、わかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもの、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう まっちゃやむしパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 270 mg
07 (金)	未満児主食ごはん くろはんべんフライ ひじきとはるさめのすのもの とうふのみそしる おちゃ	こめ、かりんとう、パンこ、はるさめ、あぶら、こむぎこ、ごまあぶら、ごま、さとう	とうふ、くろはんべん、みそ	みかん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき	だしじる、す、しょうゆ	牛乳 むぎちや かりんとう	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 111 mg
8(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
10 (月)	未満児主食ごはん ツナとアスパラのグラタン じゃがいものトマトスープ なつみかんかん おちゃ	こめ、じゃがいも、スパゲティ、こむぎこ、バター、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、なつみかん、ホールトマト、にんじん、コーン、マッシュルーム、アスパラガス	しお、こしょう、しそふりかけ	牛乳 むぎちや ゆかりおにぎり	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 114 mg
11 (火)	未満児主食ごはん スパイシーチキン ポテトサラダ ふじえだスープ おちゃ	こめ、じゃがいも、こめこ、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、マロニー、あぶら、ごま、ふんどう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりこ、ハム	にんじん、きゅうり、レッドキャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、ほんみりん、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう おとうふドーナツ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 239 mg
12 (水)	スパゲッティ ナポリタン キャベツスープ ゼリー おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、パン、スパゲティ、さとう、バター	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 234 mg
13 (木)	未満児主食ごはん さけのかわりさいきょうやき ひじきに ハムとだいこんのスープ おちゃ	こめ、さんおんとう、マヨネーズ、あぶら、バター、さとう、せんべい	ヨーグルト、さけ、だいや、ハム、あぶらあげ、みそ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、ひじき	しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 217 mg
14(金)	～お弁当の日～ ★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	
15(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキャロットジュース	
17 (月)	～マリア組リクエストメニュー～ しょうゆラーメン あげぎょうぎ なつうらサラダ ゼリー おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、ちゅうかめん、マカロニ、さとう、あぶら、ごまあぶら	なつとう、なると、チーズ、きなこ、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもの、しお	牛乳 むぎちや マカロニのあべかわ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 137 mg
18 (火)	未満児主食ごはん すきやきふうにごみ マロニーのかきたまじる なつみかんかん おちゃ	こめ、パン、マロニー、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、たまご	はくさい、なつみかん、ねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、いちごジャム、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 268 mg
19 (水)	未満児主食ごはん コロッケ キャベツのあまずあえ とんじる おちゃ	こめ、もちこめ、さとう、あぶら、コロッケ	とうふ、ぶたひきにく、あみ、みそ、きなこ	だいこん、きゅうり、キャベツ、パイナップル、にんじん、こんにやく、ごぼう、ねぎ	だしじる、す、しお	牛乳 むぎちや ぼたもち	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 92 mg
21 (金)	～マリア組リクエストメニュー～ さんしょくそぼろどん ブロッコリー カレースープ ヤクルト おちゃ ★主食はいりません★	こめ、さとう、マヨネーズ、あぶら、たいやき	とりひきにく、たまご、ウインナーソーセージ、ヤクルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、パセリ	だしじる、だしじる、カレールウ、しょうゆ、さけ、しお	牛乳 むぎちや たいやき	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 116 mg
22(土)	～卒園式～						
24 (月)	未満児主食ごはん とりにくのみそつけやき マカロニサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる おちゃ	ゼリー、こめ、マヨネーズ、マカロニ、さとう、ウエハース	とりにく、なると、みそ	ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、コーン	だしじる、しょうゆ	牛乳 むぎちや ゼリー ウエハース	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 243 mg
25 (火)	未満児主食ごはん あつあげのミートソースに さつまいものバターに おふのスープ おちゃ	こめ、さつまいも、さとう、バター、ふ、あぶら、クッキー	なまあげ、ぶたひきにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、レーズン	ケチャップ、しお、パセリ	牛乳 以・とうにゅうココアあじ 未・とうにゅう クッキー	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 291 mg
26 (水)	未満児主食ごはん やきざかな かふうあえ なめこのみそしる おちゃ	こめ、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、みそ	バナナ、ほうれんそう、なめこ、もやし、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 236 mg
27 (木)	未満児主食ごはん カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト おちゃ	こめ、じゃがいも、あぶら、パウムクーヘン	ヨーグルト、ぶたひき、ハム	たまねぎ、きゅうり、らっきょうづけ、にんじん、りんご、トマトピューレ、レモン	カレールウ	牛乳 むぎちや パウムクーヘン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 322 mg
28 (金)	未満児主食ごはん さばのみそに かぶのごまあえ えのきスープ おちゃ	こめ、ビスコ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さば、みそ	かぶ、かぶのは、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ようふうだしのもの、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.2 g カルシウム 323 mg
29(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	
31 (月)	未満児主食ごはん とりにくのマーマレードに きりぼしだいこんのいりに とうふのスープ おちゃ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、せんべい	ジョア、とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、マーマレード、いんげん、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ちゅうかだしのもの、ほんみりん	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 764 mg

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。