

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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 	調味料	3時おやつ	栄養価
02 (月)	スタミナなっとうどん マセドアンサラダ オニオンスープ おちゃ	★主食はいりません★ こめ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なっとう、とりひきにく、ハム、チーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが、パセリ	しょうゆ、す、しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 516 kcal たんぱく 22.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 288 mg
03 (火)	未満児主食ごはん なすのドライカレー キャベツとひじきのサラダ ヨーグルト	おちゃ こめ、しらたまこ、ホットケーキミックス、あぶら、さとう	ヨーグルト、ぶたひきにく、ツナ、ぎゅうにゅう、チーズ	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、にんにく、ひじき	カレールウ、ソース、ケチャップ、す、しょうゆ、カレーこ、しお	牛乳 むぎちや もっちりよくちやパン	エネルギー 464 kcal たんぱく 18.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 462 mg
04 (水)	未満児主食ごはん さかなのあまずソース いそあえ おふのすましじる	おちゃ こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、ごま	ぎゅうにゅう、まぐろ、かまぼこ	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう しおレモンクッキー	エネルギー 448 kcal たんぱく 22.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 180 mg
05 (木)	未満児主食ごはん ささみのこうそうパンこやき キャベツのあまずあえ かばちやのみそしる	おちゃ こめ、パンこ、こむぎこ、バター、さとう、あぶら、クッキー	ぎゅうにゅう、ささみ、みそ、あぶらあげ、チーズ	かばちや、きゅうり、キャベツ、みかん、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ねぎ	だしじる、す、しお、パセリこ、こしょう	ヨーグ ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー	エネルギー 460 kcal たんぱく 21.3 g 脂質 10.1 g カルシウム 308 mg
06 (金)	未満児主食ごはん とうふいりハンバーグ きゅうりのじゃこあえ えのきのスープ	おちゃ こめ、パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら、かたくりこ、せんべい	ヨーグルト、ぶたひきにく、とうふ、ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、わかめ	しょうゆ、す、ほんみりん、コンソメ、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく 20.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 298 mg
7(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
09 (月)	未満児主食パン ツナとマカロニのグラタン おふのスープ キウイフルーツ	おちゃ ロールパン、こめ、スパゲティ、こむぎこ、バター、パンこ、ふ、ごま	ぎゅうにゅう、ツナ、さけ、チーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、パセリ	さけ、しお、ゆかりこ	ヤクルト むぎちや かわりうめおにぎり	エネルギー 477 kcal たんぱく 15.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 158 mg
10 (火)	未満児主食ごはん とりにくのうめしゅに オクラのサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	おちゃ こめ、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、なると	キャベツ、コーン、ほうれんそう、オクラ、りんごジュース、ぶどうジュース、アセロラジュース、にんじん、しいたけ、レモン、かんてん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう あじさいゼリー	エネルギー 382 kcal たんぱく 18.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 238 mg
11 (水)	未満児主食ごはん カレー ツナときゅうりのすのもののゼリー	おちゃ ゼリー、こめ、じゃがいも、ロールパン、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、りんご、グリーンピース	カレールウ、す、ケチャップ、ソース、しょうゆ	牛乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 569 kcal たんぱく 22.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 328 mg
12 (木)	未満児主食ごはん さけのバターやき キャベツのみそダレサラダ にらたまスープ	おちゃ こめ、ホットケーキミックス、くろさとう、バター、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、ささみ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、レーズン	す、ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう こくとうレーズンむしパン	エネルギー 424 kcal たんぱく 21.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 185 mg
13 (金)	未満児主食ごはん ふじえだコロッケ たたききゅうり キャベツのみそしる	おちゃ こめ、じゃがいも、ビスコ、パンこ、さとう、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みそ、あぶらあげ	きゅうり、キャベツ、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	豆乳 ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 492 kcal たんぱく 15.9 g 脂質 19.3 g カルシウム 265 mg
14(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
16 (月)	未満児主食ごはん とうふのそぼろあんかけ ひじきののもの えのきのすましじる	おちゃ こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、たいやき	ぎゅうにゅう、とうふ、とりひきにく、ツナ、だいず、あぶらあげ	にんじん、いんげん、コーン、えのきたけ、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 457 kcal たんぱく 20.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 318 mg
17 (火)	未満児主食ごはん ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ あじさいスープ	おちゃ こめ、こむぎこ、あぶら、はるさめ、ごま、さとう、クッキー	ハム、たまご、ちくわ	オレンジ、キャベツ、にんじん、レッドキャベツ、あおさ	しょうゆ、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや オレンジ クッキー	エネルギー 376 kcal たんぱく 11.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 175 mg
18 (水)	未満児主食ごはん さかなのカレーふうみみニエル なっとうサラダ なすのけんちんじる	おちゃ こめ、しょうパン、さとう、マーガリン、こむぎこ、バター、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、しいら、なっとう、ぶたにく、ハム、チーズ、きなこと	にんじん、きゅうり、なす、ねぎ、こんにやく	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお、カレーこ、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー 439 kcal たんぱく 24.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 223 mg
19 (木)	だいずミートのスパゲッティ コーンいりにんじんサラダ レタススープ おちゃ	★主食はいりません★ スパゲティ、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、オリーブあぶら、あぶら、ごま、はちみつ	ぎゅうにゅう、だいずミート、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、ホーストマツ、きゅうり、レタス、トマトジュース、コーン、にんにく、しょうが、レーズン	ケチャップ、ソース、ドライイースト、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう トマトとごまのグリッシーニ	エネルギー 458 kcal たんぱく 18.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 213 mg
20 (金)	未満児主食ごはん ちゅうかふうローストチキン ポテトサラダ かきたまじる	おちゃ ゼリー、こめ、じゃがいも、せんべい、マヨネーズ、かたくりこ、ごまあぶら、ごま	とりにく、たまご、ハム	たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、しょうが、にんにく	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 482 kcal たんぱく 18.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 144 mg
21(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
23 (月)	未満児主食ごはん チーズオムレツ マカロニサラダ えのきともやしのスープ	おちゃ こめ、ビスケット、スパゲティ、マヨネーズ、バター	ジョア、たまご、ハム、チーズ、かまぼこ	きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、コーン、グリーンピース、ねぎ	しょうゆ、しお、す、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく 20.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 854 mg
24 (火)	未満児主食ごはん スパイシーチキン トマトサラダ きのこスープ	おちゃ こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	とりにく、ぶたにく	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、ほんみりん、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや さくらごはんおにぎり	エネルギー 440 kcal たんぱく 17.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 143 mg
25 (水)	未満児主食ごはん さかなのマリネ ほうれんそうのおかかあえ なめこのみそしる	おちゃ こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ、みそ、かつおぶし	とうもろこし、ほうれんそう、トマト、なめこ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう とうもろこし	エネルギー 404 kcal たんぱく 21.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 214 mg
26 (木)	未満児主食ごはん とりにくのみそづけやき ごぼうサラダ とうふのすましじる	おちゃ じゃがいも、こめ、かたくりこ、バター、さとう、マヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、さけ、ほんみりん、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 474 kcal たんぱく 20.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 260 mg
27 (金)	ビビンバ スマイルポテト わかめスープ おちゃ	★主食はいりません★ こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう、せんべい、フライドポテト	ぶたひきにく	メロン、もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	牛乳 むぎちや メロン せんべい	エネルギー 467 kcal たんぱく 15.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 163 mg
28(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
30 (月)	未満児主食ごはん やきにく ちゅうかサラダ モロヘイヤのスープ	おちゃ こめ、もちこめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、かまぼこ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、モロヘイヤ、ピーマン、しいたけ、しょうが、パプリカ	しょうゆ、ほんみりん、す、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう ごへいもち	エネルギー 459 kcal たんぱく 23 g 脂質 11.6 g カルシウム 287 mg