

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	栄 養 価
		エネルギーのもとになるもの 	体を作るもとになるもの 	体の調子を整えるもの 	3時おやつ			
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 おちや	★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 581 kcal たんぱく 25.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 252 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	おちや 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、しお	牛乳 むぎちや もっちりよくちやパン	エ ネ ル 547 kcal たんぱく 19.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 389 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	おちや 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 540 kcal たんぱく 25.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 217 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 かぼちゃのみそしる	おちや 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	かぼちゃ、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 556 kcal たんぱく 24.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 254 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	おちや 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 539 kcal たんぱく 20.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 206 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	おちや 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	キョルト むぎちや かわりうめおにぎり	エ ネ ル 554 kcal たんぱく 18.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 142 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	おちや 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 468 kcal たんぱく 20.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 209 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 ゼリー	おちや 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 693 kcal たんぱく 26.3 g 脂 質 21.5 g カルシウム 310 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	おちや 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 536 kcal たんぱく 28.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 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	おちや 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 571 kcal たんぱく 17.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 302 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	おちや 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 541 kcal たんぱく 23.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 307 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	おちや 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 438 kcal たんぱく 11.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 85 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	おちや 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、こしょう	キョルト ぎゅうにゅう きなこトースト	エ ネ ル 564 kcal たんぱく 31.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 250 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 おちや	★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、ドライイースト、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 511 kcal たんぱく 20.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 257 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	おちや 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 , kcal たんぱく 19.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 47 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	おちや 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 546 kcal たんぱく 20.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 763 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	おちや 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 519 kcal たんぱく 18.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 45 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	おちや 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	どうもろこし、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 どうもろこし	エ ネ ル 486 kcal たんぱく 24.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 260 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	おちや 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 584 kcal たんぱく 23.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 237 mg	
27 (金)	ビビンバ スマイルポテト わかめスープ おちや	★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 493 kcal たんぱく 14.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 70 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	おちや こめ、もちごめ、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 ごべいもち	エ ネ ル 544 kcal たんぱく 26.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 226 mg	

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。