

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		
01 (水)	スープスパゲティ さつまいものあまに ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★	さつまいも、スパゲティ、 ビスコ、さとう、あぶら	とうにゅう、とりにく、 ベーコン、ヨーグル ト	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	しお、コンソメ	牛乳 とうにゅう ビスコ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 258 mg
02 (木)	未満児主食ごはん とうふのカレーあんかけ ちゅうか・サラダ おふのみそ	おちゃ	こめ、じゃがいも、ホット ケーキミックス、さとう、 バター、かたくりこ、あぶ ら、ふ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とう ふ、たまご、ぶたに く、かまぼこ	もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ほうれん そう、いちごジャム、ね ぎ、わかめ	しょうゆ、す、 ちゅうかだし のもと、カレー こ、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ジャムケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 303 mg
03 (金)	未満児主食ごはん じゃことひじきのかきあげ さといものそぼろに えのきのみそしる	おちゃ	こめ、さといも、こむぎ こ、せんべい、さとう、あ ぶら	ヨーグルト、とうふ、 とりひきにく、みそ、 たまご、ちりめん じゃこ	にんじん、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、ひじき	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 230 mg
4(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		
06 (月)	主食ごはん(マリア組おにぎりクッキング) ひじきいりとりつくね きりぼしだいこんのサワーづけ おちゃ さといものみそしる	★主食はいりません★	こめ、さといも、かたくり こ、さとう、あぶら、クッ キー、ゼリー	とりひきにく、みそ、 ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ごぼう、きりぼ しだいこん、ねぎ、ひじき、 しそ	だしじる、す、 しょうゆ、ほん みりん、しお	牛乳 むぎちや おつきみゼリー クッキー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 82 mg
07 (火)	未満児主食ごはん あげかぼちゃとあつあげのにも かぶのちゅうかサラダ わかめのみそしる	おちゃ	こめ、あぶら、かたくり こ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあ げ、みそ	バナナ、かぼちゃ、か ぶ、トマト、きゅうり、しめ じ、しいたけ、ねぎ、にん じん、わかめ	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、す	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 312 mg
08 (水)	未満児主食ごはん とりにくのマーマレードに おからでポテトサラダ はくさいのみそしる	おちゃ	こめ、マヨネーズ	とりにく、おから、み そ、ぎゅうにゅう、ハ ム、チーズ	はくさい、たまねぎ、 マーマレード、にんじ ん、きゅうり、にんにく	だしじる、しょう ゆ、しお、こ しょう、コンソメ	牛乳 むぎちや 防災わかめごはん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 88 mg
09 (木)	未満児主食ごはん きのこカレー キャベツサラダ ゼリー	おちゃ	ゼリー、こめ、じゃがい も、あぶら、さとう、ど らやき	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にん じん、みかん、しめじ、き ゅうり、マッシュルーム、 しいたけ、えのきたけ、 レーズン	カレーлу、 す、ケチャッ プ、ソース、し お	牛乳 むぎちや どらやき	エネルギー 563 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.4 g カルシウム 100 mg
10 (金)	未満児主食ごはん みそやきにく きゅうりのじゃこあえ ちゅうかスープ	おちゃ	こめ、ビスケット、さとう、 かたくりこ	ジョア、ぶたにく、 たまご、ちりめん じゃこ、みそ	きゅうり、たまねぎ、チ ンゲンサイ、ピーマン、 ねぎ	しょうゆ、す、 ちゅうかだし のもと	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 741 mg
11(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		
14 (火)	未満児主食ごはん ちゅうか・ふうろーストチキン はるさめサラダ わかめスープ	おちゃ	こめ、こむぎこ、バター、 マヨネーズ、はるさめ、 さとう、ごまあぶら、ご ま	ぎゅうにゅう、とりに く、たまご、ハム、な まクリーム、なると	たまねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、みかん、わかめ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、ほん みりん、す、し お、こしょう、 コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう かぼちやのマフィン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 28.3 g カルシウム 226 mg
15 (水)	未満児主食ごはん さかなのあまざソース いそあえ かぶのスープ	おちゃ	こめ、あぶら、かたくり こ、さとう、パン	ぎゅうにゅう、まぐ ろ、かまぼこ、ベー コン	かぶ、ほうれんそう、も やし、たまねぎ、にん じん、パセリ、のり	しょうゆ、す、 ほんみりん、し お、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 244 mg
16 (木)	ちゃんぽんめん しゅうまい ヨーグルト おちゃ	★主食はいりません★	ちゅうかめん、こめ、か たくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、なると、 しゅうまい、ヨー グルト	チンゲンサイ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しいたけ	しょうゆ、ちゅう かだしのもと、 しお	牛乳 むぎちや 防災ドライカレー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 154 mg
17 (金)	未満児主食ごはん さかなのもみじやき れんこんとちくわのきんぴら かきたまじる	おちゃ	こめ、もみじまんじゅう、 マヨネーズ、さとう、あ ぶら、かたくりこ、ご ま	ぎゅうにゅう、さけ、 たまご、チーズ、ち くわ	れんこん、にんじん、 ねぎ、パセリ	だしじる、しょう ゆ、しお、こ しょう	ヤクルト ぎゅうにゅう もみじまんじゅう	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 220 mg
18(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		
20 (月)	未満児主食ごはん ぶたにくとさつまいものカレーに ひじきとツナのサラダ ゼリー	おちゃ	ゼリー、こめ、さつまい も、マヨネーズ、あぶら、 ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ヨーグル ト、ツナ	たまねぎ、いんげん、 りんご、もも、みかん、 ひじき、しょうが、 にんにく	しょうゆ、みり ん、カレーこ	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 121 mg
21 (火)	未満児主食ごはん チーズオムレツ やさいのカレーマリネ じゃがにらスープ	おちゃ	こめ、じゃがいも、こむ ぎこ、さとう、マーガ リン、バター	ぎゅうにゅう、たま ご、ハム、チーズ	チンゲンサイ、にんじん、 もやし、たまねぎ、 レーズン、えのきたけ、 にら、コーン、 グリーンピー ス	す、しょうゆ、 しお、カレーこ、 こしょう、 コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう レーズンスティック	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 288 mg
22 (水)	ふきよせごはん さかなのわふうムニエル こまつなのやきのりあえ おふのみそしる	おちゃ ★主食はいりません★	こめ、かりんとう、さつ まいも、もちごめ、こむ ぎこ、バター、ふ	ぎゅうにゅう、さけ、 とりにく、かまぼこ、 みそ、かつおぶし	こまつな、にんじん、しめ じ、えのきたけ、 グリーン ピース、ねぎ、のり	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 481 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 258 mg
23 (木)	未満児主食ごはん くろはんぺんフライ あおななしらあえ だいこんのみそしる	おちゃ	こめ、パンこ、あぶら、 こむぎこ、ごま、さ とう	ぎゅうにゅう、くろは んぺん、とうふ、み そ、あぶらあげ	バナナ、ほうれんそう、 だいこん、しめじ、にん じん、ねぎ	だしじる、しょう ゆ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 306 mg
24 (金)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき わかめとコーンのサラダ にらたまスープ	おちゃ	こめ、あぶら、こむぎこ、 さとう、せんべい	ジョア、とりにく、た まご	きゅうり、にんじん、 コーン、わかめ、 たまねぎ、に ら	ソース、す、 しょうゆ、マス タード、ちゅう かだしのもと、	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 10.1 g カルシウム 724 mg
25(土)	★運動会★							
27 (月)	未満児主食ごはん にこみハンバーグ にんじんのグラッセ とうにゅうコーンスープ	おちゃ	こめ、じゃがいも、パン こ、さとう、バター、 パン	ぎゅうにゅう、とう にゅう、ぶたひきに く、とりひきにく	にんじん、たまねぎ、ク リームコーン、ほうれん そう、りんご、しいたけ	ケチャップ、 ソース、ワイ ン、しお、 コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう メロンパン	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 231 mg
28 (火)	未満児主食ごはん とりにくのカレーふうみやき ゆたかあえ わふうトマトポトフ	おちゃ	じゃがいも、こめ、ビス ケット、こめこうじ、マ ヨネーズ、こむぎこ、 ごま、さとう	ヨーグルト、とりに く、ぶたにく	トマト、たまねぎ、も やし、にんじん、いんげ ん、たくあん	だしじる、ほん みりん、しょう ゆ、さけ、し お、カレーこ	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 193 mg
29 (水)	未満児主食ごはん ぶたにくとだいこんのいために さつまいものレモンに ヤクルト	おちゃ	こめ、さつまいも、ホット ケーキミックス、さとう、 マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶた にく、とうにゅう、 ヤクルト	だいこん、にんじん、こ んにゃく、コーン、レ モン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ほん みりん、パセリ こ	りんごジュース ぎゅうにゅう コーンマヨマフィン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 286 mg
30 (木)	未満児主食ごはん さばのおろしに ほうれんそうとハムのおかかあえ とうふのみそしる	おちゃ	こめ、いもようかん、さ とう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、ハム、み そ、かつおぶし	ほうれんそう、だい こん、にんじん、しめ じ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、ほんみり ん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう いもようかん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 262 mg
31 (金)	主食ロールパン かぼちゃとマカロニのグラタン レタススープ ハロウィンデザート	おちゃ ★主食はいりません★	ロールパン、こむぎこ、 スパゲティ、バター、あ ぶら、パンこ、 カップ ケーキ	ぎゅうにゅう、とりに く、ベーコン、チー ズ	たまねぎ、かぼちゃ、 コーン、レタス、にん じん、マッシュルーム、 パセリ	しお、 コンソメ	牛乳 むぎちや ハロウィンカップ ケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 205 mg

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。