

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	体を作るもとになるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	栄 養 価
			げんきくん 	もりもりくん 	にこにこちゃん 			
01 (月)	未満児主食ごはん ツナオムレツ マセドアンサラダ とうふのみそしる	おちや	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、バター、さとう	たまご、とうふ、ツナ、みそ、ハム、チーズ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、えのきたけ、えだまめ、ねぎ	だしじる、しお、こしょう	牛乳 むぎちや 防災用やさいピラフ	エ ネ ル 586 kcal たん ぱ く 23.0 g 脂 質 20.5 g カルシウ 131 mg
02 (火)	未満児主食ごはん たらのブリッター わかめとコーンのサラダ レタススープ	おちや	こめ、しょうパン、こむぎこ、あぶら、マーガリン、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、たら、たまご、ベーコン、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、レタス、コーン、わかめ、あおのり	ケチャップ、す、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう カルシウムラスク	エ ネ ル 528 kcal たん ぱ く 22.6 g 脂 質 16.6 g カルシウ 244 mg
03 (水)	サラダうどん あげぎょうざのあまずあんかけ ヨーグルト おちや	★主食はいりません★	うどん、さとう、せんべい、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	ツナ、ぎょうざ、ヨーグルト	なし、もやし、きゅうり、トマト、コーン、わかめ	す、しょうゆ、さけ、ケチャップ、ちゅうかだしのもと	牛乳 むぎちや なし(梨) 防災用せんべい	エ ネ ル 513 kcal たん ぱ く 15.1 g 脂 質 20.1 g カルシウ 130 mg
04 (木)	未満児主食ごはん タンドリーチキン パンサンサー ちゅうかスープ	おちや	こめ、こむぎこ、さとう、はるさめ、バター、ごま	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、とうにゅう、ハム、クリームチーズ、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ブルーベリージャム、ねぎ、にんにく	す、ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、カレーこ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ブルーベリーマフィン	エ ネ ル 529 kcal たん ぱ く 26.4 g 脂 質 16.3 g カルシウ 255 mg
05 (金)	未満児主食ごはん ちくわのおちやあげ きゅうりとわかめのすのもの モロヘイヤのスープ	おちや	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、たいやき	とうにゅう、とりに、ちくわ	きゅうり、みかん、モロヘイヤ、しいたけ、わかめ	す、しょうゆ、しお、コンソメ	牛乳 とうにゅう カスタードたいやき	エ ネ ル 528 kcal たん ぱ く 17.8 g 脂 質 11.0 g カルシウ 116 mg
6(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	
08 (月)	ひやしちゅうか しゅうまい ゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、やきそばめん、クレープ、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、やきぶた、たまご、しゅうまい	トマト、きゅうり	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう クレープ	エ ネ ル 628 kcal たん ぱ く 24.2 g 脂 質 26.2 g カルシウ 446 mg
09 (火)	未満児主食ごはん とりにくのおーロラソース れんこんとちくわのきんぴら とうにゅうコンソスープ	おちや	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、あぶら	とりにく、ヨーグルト、とうにゅう、ちくわ	れんこん、クリームコーン、にんじん、りんご、もも、ほうれんそう、しいたけ、レモン	しょうゆ、ケチャップ、す、さけ、しお、パセリこ、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト	エ ネ ル 452 kcal たん ぱ く 20.3 g 脂 質 10.0 g カルシウ 77 mg
10 (水)	未満児主食ごはん おまめのキシュふう かふうあえ おふのすまじる	おちや	こめ、じゃがいも、はるさめ、かたくりこ、さとう、あぶら、ふ、はちみつ、バター、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、なまクリーム、ベーコン、チーズ	きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ	だしじる、しょうゆ、す、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう あまからポテト	エ ネ ル 497 kcal たん ぱ く 15.4 g 脂 質 18.3 g カルシウ 233 mg
11 (木)	未満児主食ごはん さかなのすぶたふう きゅうりのおかかあえ なめこのみそしる	おちや	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、クッキー	まぐろ、みそ、かつおぶし	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、たけのこ、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、す	牛乳 むぎちや オレンジ クッキー	エ ネ ル 422 kcal たん ぱ く 19.5 g 脂 質 8.8 g カルシウ 65 mg
12 (金)	未満児主食ごはん にくじゃが こまつなごまずあえ かきたまみそしる	おちや	じゃがいも、こめ、かりんとう、さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、みそ、しらすばし	こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	牛乳 むぎちや りんごジュース ぎゅうにゅう かりんとう	エ ネ ル 546 kcal たん ぱ く 21.2 g 脂 質 17.5 g カルシウ 294 mg
13(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 (火)	未満児主食ごはん とりにくのかおりやき カレーふうみりヨネーズポテト きのこスープ	おちや	じゃがいも、こめ、ホットケーキミックス、かたくりこ、さとう、マーガリン、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、たまご、ぶたにく	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、パセリ、あおさ	しょうゆ、さけ、しお、おろししょうが、カレーこ、コンソメ	ヨーグ ぎゅうにゅう かぼちゃのプリンケーキ	エ ネ ル 667 kcal たん ぱ く 30.4 g 脂 質 27.6 g カルシウ 252 mg
17 (水)	メンチカツドッグ じゃがいものトマトスープ ヨーグルト おちや	★主食はいりません★	コッペンパン、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ、くろさとう、あぶら、スパゲティ	たまご、とうにゅう、ベーコン、ヨーグルト、メンチカツ	ホールトマト、たまねぎ、にんじん、ちつようづけ	しお、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや マーラーカオ	エ ネ ル 500 kcal たん ぱ く 17.0 g 脂 質 19.4 g カルシウ 190 mg
18 (木)	未満児主食ごはん あつあげのミートソースに ほうれんそうのスープ なつみかんかん	おちや	こめ、さとう、あぶら、せんべい	ジョア、なまあげ、ぶたひきにく、ハム	たまねぎ、なつみかん、にんじん、ほうれんそう、コーン	ケチャップ、コンソメ、しお、パセリこ	牛乳 ジョア 防災用せんべい	エ ネ ル 523 kcal たん ぱ く 21.1 g 脂 質 13.9 g カルシウ 840 mg
19 (金)	未満児主食ごはん やきざかな(さけ) きりぼしだいこんのにもの にらたまスープ	おちや	ゼリー、こめ、ビスケット、さとう、あぶら	さけ、たまご、あぶらあげ	にんじん、にら、きりぼしだいこん、しいたけ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、さけ、しお	牛乳 むぎちや ゼリー ビスケット	エ ネ ル 487 kcal たん ぱ く 19.8 g 脂 質 12.0 g カルシウ 72 mg
20(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	
22 (月)	未満児主食ごはん あきのこんさいカレー キャベツのあまずあえ ヨーグ	おちや	こめ、じゃがいも、さつまいも、もちごめ、さとう、あぶら	ヨーグ、とりにく、あんこ、きなこ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、れんこん、みかん、にんじん、ごぼう、トマトピューレ	カレールー、す、しお	牛乳 むぎちや おはぎ	エ ネ ル 659 kcal たん ぱ く 18.5 g 脂 質 12.7 g カルシウ 313 mg
24 (水)	未満児主食ごはん とりにくのトマトに スパゲティサラダ ヤクルト	おちや	こめ、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、あぶら、さとう	とりにく、ハム、かつおぶし、ヤクルト	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、しおこんぶ、ねぎ	ケチャップ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや しおこんぶごはん	エ ネ ル 592 kcal たん ぱ く 23.8 g 脂 質 12.0 g カルシウ 95 mg
25 (木)	未満児主食ごはん さばのかばやき なすのみそいため そうめんのすましじる	おちや	こめ、さとう、こむぎこ、く、り、そうめん、バター、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、さば、たまご、なまあげ、なまクリーム、みそ	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、こまつな、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう こまつなとりのカップケーキ	エ ネ ル 674 kcal たん ぱ く 24.8 g 脂 質 28.7 g カルシウ 245 mg
26 (金)	さんしよくそばろどん とんじる ゼリー おちや	★主食はいりません★	ゼリー、こめ、ビスコ、さといも、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、こおりとうふ、とりひきにく、みそ	にんじん、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ビスコ	エ ネ ル 576 kcal たん ぱ く 20.8 g 脂 質 16.4 g カルシウ 350 mg
27(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	
29 (月)	未満児主食ごはん スパイシーチキン キャベツのゴマリササラダ こまつなとたまごのスープ	おちや	こめ、ビスケット、こむぎこ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ジョア、とりにく、たまご、ハム	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、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	牛乳 ジョア ビスケット	エ ネ ル 534 kcal たん ぱ く 21.5 g 脂 質 16.4 g カルシウ 781 mg
30 (火)	未満児主食ごはん さけのチーズやき かぼちゃのゴマサラダ とうふのすましじる	おちや	こめ、ロールパン、マヨネーズ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、チーズ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パセリ	だしじる、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エ ネ ル 577 kcal たん ぱ く 29.5 g 脂 質 18.9 g カルシウ 310 mg

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。