

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	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	3時おやつ		栄養価	
1(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	
04 (火)	未満児主食ごはん おちゃ カレー かきなます ヨーク	こめ、じゃがいも、さとう、 せんべい	ヨーク、ぶたにく、 チーズ、スキムミルク	たまねぎ、だいこん、きゅうり、 かき、にんじん、りんご、 グリーンピース	カレールー、 す、ケチャップ、 ソース、しお	牛乳 むぎちや せんべい	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 357 mg	
05 (水)	未満児主食ごはん おちゃ ししゃものフライ ほうれんそうのおかかあえ はるさめのかきたまスープ	こめ、はるさめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、たいやき	ぎゅうにゅう、ししゃも、 たまご、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 332 mg	
06 (木)	未満児主食ごはん おちゃ にくだんごとはるさめのスープに さくさくれんこんサラダ みかん	こめ、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、 パンこ、はるさめ、マーガリン、 ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、とりひきにく	みかん、たまねぎ、はくさい、 れんこん、にんじん、きゅうり、 たけのこ、しいたけ	す、しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ごまボッキー	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 258 mg	
07 (金)	スパゲティ ミートソース ★主食はいりません★ かぶのスープ ゼリー おちゃ	ゼリー、ロールパン、スパゲティ、 さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ベーコン、チーズ	たまねぎ、かぶ、トマトピューレ、 にんじん、パセリ	ケチャップ、ソース、しょうゆ	りんごジュース ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 255 mg	
8(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	
10 (月)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのみそつけやき ごぼうとさつまいものサラダ とうふのすましじる	こめ、さつまいも、こめこ、さとう、 マヨネーズ、はちみつ、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、たまご、みそ	りんご、ごぼう、こまつな、 レモン	だしじる、しょうゆ、 パセリ、シナモン	ヤクルト ぎゅうにゅう アップルケーキ	エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 25.9 g カルシウム 260 mg	
11 (火)	未満児主食ごはん おちゃ あつあげとひきにくのちゅうかい ため さんしよくあえ えのきのみそしる	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、 ごまあぶら、ごま	なまあげ、ぶたひきにく、 みそ、ハム、ちりめんじゃこ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 コーン、ピーマン、えのきたけ、 ねぎ、ねぎ、しょうが	だしじる、ケチャップ、 しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと	牛乳 むぎちや じゃこごはん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 179 mg	
12 (水)	未満児主食ごはん おちゃ チーズオムレツ ツナときゅうりのすのもの えのきとまよしのスープ	こめ、さとう、バター、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、 ツナ、チーズ	バナナ、きゅうり、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、 わかめ、にんじん、コーン、 グリーンピース、ねぎ	す、しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 259 mg	
13 (木)	未満児主食ごはん おちゃ はくさいとぶたにくのわふうとろみあん きりぼしだいこんのちゅうかふう ヨーグルト	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら	どうにゅう、ぶたにく、 ささみ、ヨーグルト	はくさい、にんじん、きゅうり、 しいたけ、きりぼしだいこん、 しょうが	だしじる、しょうゆ、 ほんみりん、す、オイスターソース	牛乳 どうにゅう ちんすこう	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.7 g カルシウム 204 mg	
14 (金)	せきはん おちゃ さわらのゆずかおりやき ★主食はいりません★ こまつなのごまずあえ けんちんじる	こめ、もちごめ、ごま、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 バウムクーヘン	ぎゅうにゅう、さわら、 ぶたにく、あずき	こまつな、にんじん、もやし、 ごぼう、しいたけ、 ねぎ、ゆず	だしじる、しょうゆ、 す、ほんみりん、しお	ヨーク ぎゅうにゅう バウムクーヘン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 595 mg	
15(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	
17 (月)	未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーあんかけ ゆたかあえ おふのみそしる	こめ、さとう、マヨネーズ、 こむぎこ、ごま、かたくりこ、 あぶら、ふ	ぎゅうにゅう、さば、 たまご、クリームチーズ、 ヨーグルト、なまクリーム、 みそ	チンゲンサイ、かぼちや、 もやし、にんじん、たまねぎ、 いんげん、たくあん、 コーン、わかめ、ねぎ、 レモン	だしじる、しょうゆ、 ほんみりん、カレーこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう かぼちやの チーズケーキ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 31.6 g カルシウム 290 mg	
18 (火)	未満児主食ごはん おちゃ スパイシーチキン ひじきのにもの ハムとだいこんのスープ	こめ、こむぎこ、さとう、 ごまあぶら、ごま、あぶら、 せんべい	鶏胸肉、とりにく、ハム、 ツナ、だいず、あぶらあげ	だいこん、ほうれんそう、 にんじん、いんげん、ひじき、 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	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 753 mg	
19 (水)	未満児主食ごはん おちゃ かぼちやのコロッケ たたききゅうり とうふのみそしる	こめ、じゃがいも、あぶら、 パンこ、こむぎこ、さとう、 ごまあぶら、クッキー	とうふ、ぶたひきにく、 みそ、たまご	みかん、きゅうり、かぼちや、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、 しお、こしょう	牛乳 むぎちや みかん クッキー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 104 mg	
20 (木)	未満児主食ごはん おちゃ すきやきふうにくこみ わかめとコーンのサラダ ヤクルト	こめ、しよくパン、さとう、 あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ベーコン、 チーズ、ヤクルト	はくさい、ねぎ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、しいたけ、 えのきたけ、わかめ、 ピーマン、コーン	しょうゆ、ケチャップ、 す、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.3 g カルシウム 347 mg	
21 (金)	さつまいもごはん おちゃ とりにくのかおりやき ★主食はいりません★ ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ	こめ、さつまいも、ビスコ、 かたくりこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、しめじ、えのきたけ、 あおさ、パセリ	しょうゆ、す、さけ、しお、 おろししょうが	りんごジュース ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 292 mg	
22(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	
25 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ハヤシチュー きゅうりとわかめのすのもの ヨーグルト	ゼリー、こめ、じゃがいも、 さとう、あぶら、せんべい	ぶたにく、なまクリーム、 ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 みかん、マッシュルーム、 わかめ	ハヤシルー、す、しょうゆ、 しお	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー 542 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 343 mg	
26 (水)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのにつけ はくさいのゆずふうみあえ きのこじる	こめ、ホットケーキミックス、 さといも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、まぐろ、 とりにく、たまご、みそ	はくさい、りんご、きゅうり、 にんじん、しいたけ、えのきたけ、 ねぎ、ゆず、しょうが、ゆず	だしじる、しょうゆ、 す、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう まっちゃんむしパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 254 mg	
27 (木)	カレーうどん ★主食はいりません★ きりぼしだいこんのパンパンジー ゼリー おちゃ	うどん、ゼリー、むらさきいも、 マヨネーズ、さとう、かたくりこ、 バター、ごま、あぶら、 ねりごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ささみ、なると	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、ねぎ、しいたけ、 きりぼしだいこん	だしじる、カレールー、 しょうゆ、す、しお	豆乳 ぎゅうにゅう むらさきいもの スイートポテト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 266 mg	
28 (金)	未満児主食ごはん おちゃ ささみのこうそうパンこやき ミモザサラダ にんじんのポタージュ	こめ、マヨネーズ、パンこ、 こむぎこ、バター、あぶら、 クッキー	ヨーグルト、ささみ、 ぎゅうにゅう、たまご、 なまクリーム、ハム、 チーズ	にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、パセリ	しお、パセリこ、こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 255 mg	
29(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★						アップルキャラットジュース	

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。