

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			
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 445 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 422 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 437 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 259 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 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 268 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 535 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 184 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 555 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 231 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 464 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 239 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 えのきともやしのスープ	こめ、さとう、バター、ごま	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、 チーズ	パナナ、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 パナナ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 269 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 567 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.3 g カルシウム 271 mg	
14 (金)	せきはん おちゃ さわらのゆずかりやき ★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、もちこめ、ごま、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 パウムクーヘン	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 パウムクーヘン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 567 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 528 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 26.4 g カルシウム 293 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 鶏胸肉 せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 836 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 450 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 173 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 488 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 290 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 473 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 228 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	ハヤシルウ、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 503 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 429 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	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 466 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 265 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 489 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 217 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、こしょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 325 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	