

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				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	調味料	3時おやつ	
01 (月)	未満児主食ごはん とうふのそぼろあんかけ はくさいサラダ えのきともやしのスープ	おちや	こめ、じゃがいも、さとう、 かたくくりこ、あぶら、はちみつ	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりひきにく、かまぼこ	はくさい、もやし、りんご、 にんじん、コーン、きゅうり、 えのきたけ、いんげん、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、しお、 こしょう、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう あまからポテト	エネルギー 509 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 261 mg
02 (火)	ロールパン チキングラタン レタススープ みかん	おちや ★主食はいりません★	パン、こめ、スパゲティ、こ むぎこ、バター、パンこ、あ ぶら	ぎゅうにゅう、とり く、ベーコン、あぶら あげ、チーズ	みかん、たまねぎ、にんじ ん、レタス、だいこん、コー ン、マッシュルーム、アスパ ラガス、だいこんのは	だしじる、しょうゆ、しお、こし ょう、コンソメ	牛乳 むぎちや だいこんめし	エネルギー 543 kca たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 153 mg
03 (水)	未満児主食ごはん ぶりとかいこんのもの もやしのすのもの ほうれんそうとしいたけのみそしる	おちや	こめ、パン、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶり、み そ、なると	だいこん、もやし、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、し いたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 527 kca たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 222 mg
04 (木)	未満児主食ごはん しぞへかおでん いそあえ みかん	おちや	こめ、じゃがいも、さとう、 あぶら、せんべい	ヨーグルト、ぶたに く、くろはんぺん、か まぼこ、かつおぶし	みかん、だいこん、ほうれ んそう、もやし、こんぶ、 り、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、 さけ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 497 kca たんぱく質 19.9 g 脂 質 7.8 g カルシウム 224 mg
05 (金)	未満児主食ごはん とりにくのりんごソース キャベツサラダ じゃがにらスープ	おちや	こめ、ビスコ、じゃがいも、 かたくくりこ、あぶら、さとう	ジョア、とりにく	キャベツ、にんじん、りん ご、みかん、きゅうり、にら、 レーズン、しょうが	す、しょうゆ、し お、こしょう、コ ンソメ	牛乳 ジョア ビスコ	エネルギー 534 kca たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 801 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)	未満児主食ごはん ジャーマンオムレツ チンゲンサイのツナマヨあえ はるさめスープ	おちや	ゼリー、こめ、じゃがいも、 はるさめ、マヨネーズ、バ ター、クッキー	たまご、ぎゅうにゅう、 ベーコン、ツナ	チンゲンサイ、にんじん、た まねぎ、もやし、こまつな、 パプリカ	ケチャップ、し ょうゆ、ちゅうかだ しのもと、しお、 こしょう	牛乳 むぎちや ゼリー カルシウムクッキー	エネルギー 495 kca たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 269 mg
09 (火)	こもくどん ちくわのいそべあげ ゼリー おちや	★主食はいりません★	うどん、ゼリー、さつまい も、こむぎこ、あぶら、さ とう、ごま	ぎゅうにゅう、とり く、なると、ちくわ	ねぎ、にんじん、だいこん、 こまつな、しいたけ、あおさ	だしじる、しょうゆ、さけ、み りん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 512 kca たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 226 mg
10 (水)	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき なつとうサラダ じゃがいものトマトスープ	おちや	こめ、じゃがいも、マヨネ ーズ、スパゲティ、さとう、ご まあぶら	ジョア、しいら、なつ とう、ハム、チーズ	バナナ、たまねぎ、ホール トマト、にんじん、きゅうり、 コーン、パセリ	す、しょうゆ、し お、こしょう、コ ンソメ	牛乳 ジョア バナナ	エネルギー 515 kca たんぱく質 25.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 752 mg
11 (木)	未満児主食ごはん とりにくのさっぱり にあおなのしらあえ えのきのみそしる	おちや	こめ、さとう、ごま	とりにく、ヨーグルト、 とうふ、みそ	ほうれんそう、りんご、もも、 パイナップル、にんじん、し めじ、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 むぎちや あまざけフルーツ ヨーグルト	エネルギー 402 kca たんぱく質 21.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 140 mg
12 (金)	未満児主食ごはん あつあげのドライカレー きゅうりのあまずあえ ヨーク	おちや	こめ、あぶら、さとう、あん まん	ヨーク、なまあげ、ぶ たひきにく	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、みかん、わかめ、にん にく、しょうが	カレールー、 す、ケチャップ、 コンソメ、し ょうゆ、カレーこ	牛乳 むぎちや あんまん	エネルギー 553 kca たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 391 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
15 (月)	未満児主食ごはん ポトフ はるさめとわかめのサラダ みかん	おちや	こめ、じゃがいも、こむぎ こ、バター、はるさめ、コー ンフ레이크、さとう、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、とり く、たまご	みかん、キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、しめ じ、コーン、わかめ、パセリ	す、しょうゆ、し お、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう コーンフ레이크クッキー	エネルギー 541 kca たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 217 mg
16 (火)	未満児主食ごはん やきざかな(さけ) えいようきんぴら とうふのみそしる	おちや	こめ、こめこ、あぶら、さ とう、ごま	ぎゅうにゅう、さけ、と うふ、とうにゅう、ぶた ひきにく、みそ、くろ はんぺん、おか	にんじん、ごぼう、こんに ゃく、ピーマン、レーズン、ね ぎ、しいたけ	だしじる、しょうゆ、しお	ヨーク ぎゅうにゅう キャラットケーキ	エネルギー 552 kca たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 268 mg
17 (水)	未満児主食ごはん あげおでん きゅうりのナムル ヨーグルト	おちや	こめ、じゃがいも、ぶどう パン、さんおんどう、あぶら、 かたくくりこ、さとう、ごま あぶら	とうにゅう、ぶたに く、はんぺん、さつま あげ、みそ、ヨーグルト	だいこん、きゅうり、こんに ゃく、にんじん	しょうゆ、ほんみ りん、しお	牛乳 どうにゅう レーズンパン	エネルギー 592 kca たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 204 mg
18 (木)	未満児主食ごはん ミートボール キャベツのごまわりサラダ きのこスープ	おちや	こめ、もちごめ、さとう、パ ンこ、かたくくりこ、あぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、ぶたにく、ハ ム、とうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、えのき たけ	しょうゆ、す、ケ チャップ、しお、 コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 555 kca たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 202 mg
19 (金)	シーチキンピラフ ロストチキン マカロニサラダ コーンスープ	おちや ★主食はいりません★	こめ、じゃがいも、スパゲ ティ、マヨネーズ、バター、 ケーキ	とりにく、ぎゅうにゅ う、ツ、ハム	にんじん、たまねぎ、クリ ムコーン、きゅうり、ほうれ んそう、マッシュルーム、しい たけ、パセリ、にんにく	しょうゆ、ほんみ りん、しお、す、 こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 632 kca たんぱく質 24.6 g 脂 質 28.0 g カルシウム 74 mg
20(土)	★クリスマスの集い★							
22 (月)	未満児主食ごはん さわらのゆずかおりやき かぼちゃのグラッセ とんじる	おちや	こめ、さといも、さとう、バ ター、どらやき	ぎゅうにゅう、さわ ら、とうふ、ぶたにく、み そ	かぼちゃ、だいこん、にん じん、ごぼう、ねぎ、ゆず	だしじる、ほんみ りん、しょう ゆ、さけ、コンソ メ、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 577 kca たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 213 mg
23 (火)	未満児主食ごはん とりにくとポテトのあげに こまつなのやきのりあえ オニオンスープ	おちや	こめ、じゃがいも、スパゲ ティ、さとう、あぶら、かたく くりこ	ぎゅうにゅう、とり く、かまぼこ、ハム、き なこ、かつおぶし	こまつな、にんじん、たま ねぎ、いんげん、のり、パセリ	しょうゆ、しお、 コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 560 kca たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 238 mg
24 (水)	未満児主食ごはん かみなりどうふ ほうれんそうのおかゆあえ だいこんのみそしる	おちや	こめ、さとう、かたくくりこ、あ ぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたひきにく、みそ、 あぶらあげ、かつお ぶし	バナナ、ほうれんそう、こんに ゃく、たまねぎ、だい こん、にんじん、たけのこ、し いたけ、ごぼう、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 バナナ	エネルギー 467 kca たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 270 mg
25 (木)	未満児主食ごはん チャブチェ さつまいもとひじきに ちゅうかスープ	おちや	こめ、さつまいも、はるさ め、さとう、かたくくりこ、さ とう、あぶら、せんべい	ヨーグルト、ぶたに く、たまご	ピーマン、にんじん、チン ゲンサイ、えのきたけ、パ プリカ、いんげん、ねぎ、ひ じき	しょうゆ、さけ、 ちゅうかだしのも と、しお	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 521 kca たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 204 mg
26 (金)	未満児主食ごはん ツナカレー コーンサラダ ゼリー	おちや	ゼリー、こめ、じゃがいも、 かりんどう、マヨネーズ、あ ぶら	ツナ、ハム	たまねぎ、にんじん、コー ン、きゅうり、りんご、しめ じ	カレールー、ウ イン、ケチャップ、 しお、こしょう	豆乳 むぎちや かりんどう	エネルギー 582 kca たんぱく質 13.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 78 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

※持参した主食110を含めた栄養価を載せています。