

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 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	栄 養 価	
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 えのきもやしのスープ	おちや	こめ、じゃがいも、さとう、かたくりこ、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 430 kca たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 277 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、とりにく、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 むぎぢや だいこんめし	エネルギー 482 kca たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 213 mg
03 (水)	未満児主食ごはん ぶりとだいこんのもの もやしのすのもの ほうれんそうといったけのみそしる	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 431 kca たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 207 mg
04 (木)	未満児主食ごはん しぞ〜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、のり、あおさ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、さけ	牛乳 むぎぢや ヨーグルト せんべい	エネルギー 423 kca たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 251 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 501 kca たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 891 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 むぎぢや ゼリー カルシウムクッキー	エネルギー 447 kca たんぱく質 13.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 326 mg
09 (火)	ごもくうどん 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、とりにく、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 432 kca たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 162 mg
10 (水)	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき なっとうサラダ 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、なっとう、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 466 kca たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.7 g カルシウム 836 mg
11 (木)	未満児主食ごはん とりにくのさっぱり 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 むぎぢや あまざけフルーツ ヨーグルト	エネルギー 360 kca たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 208 mg
12 (金)	未満児主食ごはん あつあけのドライカレー 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	カレーウ、す、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレーこ	牛乳 むぎぢや あんまん	エネルギー 515 kca たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 461 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、コンブツ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、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 コーンブレイククッキー	エネルギー 440 kca たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 235 mg
16 (火)	未満児主食ごはん やきさかな(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、とりにゅう、ぶたひきにく、みそ、くろはんぺん、おから	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 478 kca たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 314 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、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	とりにゅう、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 とりにゅう レーズンパン	エネルギー 516 kca たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 273 mg
18 (木)	未満児主食ごはん ミートボール キャベツのごまいりサラダ 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、とりにゅう	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 474 kca たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 172 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、クリームコーン、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 むぎぢや ケーキ	エネルギー 562 kca たんぱく質 22.9 g 脂 質 26.1 g カルシウム 156 mg
20(土)	★クリスマスの集い★							
22 (月)	未満児主食ごはん さわらのゆずかりおやき 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 491 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 202 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、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、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 460 kca たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 174 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かあえ だいこんのみそしる	おちや	こめ、さとう、かたくりこ、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 396 kca たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 284 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 むぎぢや ヨーグルト せんべい	エネルギー 461 kca たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 242 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	カレーウ、ワイン、ケチャップ、しお、こしょう	豆乳 むぎぢや かりんどう	エネルギー 517 kca たんぱく質 13.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 87 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	