

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	
02 (月)	未満児主食ごはん おちゃ あつあげのミートソースに かぶのスープ ヨーグルト	こめ、ビスコ、さとう、あぶら	なまあげ、ぶたひきにく、ベーコン、ヨーグルト	やさしいジュース、たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、しお、バセリこ、コンソメ	牛乳 やさしいジュース ビスコ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 325 mg
03 (火)	だいいごはん おちゃ さかなのかばやき ★主食はいりません★ のっぺいじる みかん	こめ、さといも、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さば、だいいず、とりにく、あぶらあげ、ちりめんじゃこ、プリン	みかん、だいいこん、にんじん、にら、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう せつぶんプリン (たんぽぽゼリー)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.2 g カルシウム 247 mg
04 (水)	未満児主食ごはん おちゃ とうふいりハンバーグ ほうれんそうのツナマヨあえ えのきのスープ	こめ、パンこ、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、ツナ、かまぼこ	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、ほんみりん、しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 212 mg
05 (木)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのあげに はくさいののりあえ かきたまみそしる	こめ、じゃがいも、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ドーナツ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ちりめんじゃこ、みそ	はくさい、にんじん、いんげん、ねぎ、のり	だしじる、しょうゆ、す	ヨーク ぎゅうにゅう ドーナツ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 227 mg
06 (金)	未満児主食ごはん おちゃ さけのポテトグラタン ブロッコリーのごまあえ わかめスープ	こめ、じゃがいも、こむぎこ、バター、ごま、あぶら、せんべい	ジョア、ぎゅうにゅう、さけ、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン、わかめ	ちゅうかだしのもと、コンソメ、しょうゆ、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 816 mg
7(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	
09 (月)	未満児主食ごはん おちゃ しいたけどんぶりのぐ たたききゅうり とうふのみそしる	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、クッキー	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 むぎちや みかん クッキー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 109 mg
10 (火)	未満児主食ごはん おちゃ ごぼうのドライカレー ブロッコリーのたまねぎドレッシング ヨーグ	こめ、あぶら、バター、さとう、あんまん	ぎゅうにゅう、ヨーク、ぶたひきにく	たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン、レーズン、しょうが、にんにく	ケチャップ、カレールウ、す、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう あんまん	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 463 mg
12 (木)	未満児主食ごはん おちゃ さかなのあまずソース ほうれんそうとハムのおかかあえ えのきとおふのスープ	こめ、こめこ、あぶら、くろさとう、かたくりこ、さとう、ふ、ごま	ぎゅうにゅう、まぐろ、とうふ、ハム、たまご	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、す、しお、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう こくとうドーナツ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 216 mg
13 (金)	未満児主食ごはん おちゃ ハートのクロッケ キャベツサラダ ハムとだいいこんのスープ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ケーキ、クロッケ	ぎゅうにゅう、ハム	だいいこん、キャベツ、みかん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、レーズン	す、しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう バレンタインケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 195 mg
14(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 (月)	未満児主食ごはん おちゃ にらたま カレーきんぴら はくさいスープ	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、バター、ふんどう、はちみつ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、とうにゅう、ベーコン、ツナ	はくさい、にんじん、たまねぎ、にら、レモン、レモン	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、カレーこ、しお、こしょう、コンソメ	ヨーク ぎゅうにゅう レモンケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.1 g カルシウム 218 mg
17 (火)	未満児主食ごはん おちゃ やきざかな ポテトサラダ だいいこんのみそしる	クッキー、こめ、じゃがいも、マヨネーズ	ジョア、さけ、みそ、あぶらあげ、チーズ	だいいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	だしじる	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 755 mg
18 (水)	スープパグティ ★主食はいりません★ さつまいものレモンに ゼリー おちゃ	ゼリー、スパグティ、さつまいも、パン、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン、レモン、にんにく	コンソメ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 199 mg
19 (木)	未満児主食ごはん おちゃ にくじゃが なっとうサラダ かぼちゃのみそしる	こめ、じゃがいも、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、なっとう、みそ、ちりめんじゃこ、チーズ、あぶらあげ、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、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 じゃこごはん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.0 g カルシウム 123 mg
20 (金)	未満児主食ごはん おちゃ さばのカレーやき コーンいりにんじんサラダ レタススープ	こめ、どらやき、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さば、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、しょうが	しょうゆ、ほんみりん、カレーこ、しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.3 g カルシウム 205 mg
21(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	
24 (火)	ガーリックチャーハン おちゃ ★主食はいりません★ しゅうまい ちゅうかスープ ゼリー	こめ、あぶら、かたくりこ、パウムクーヘン、ゼリー	ぎゅうにゅう、たまご、やきぶた、しゅうまい	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう パウムクーヘン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 190 mg
25 (水)	未満児主食ごはん おちゃ あげかぼちゃとなまあげのにも こまつなごまずあえ きのこスープ	こめ、こむぎこ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、たまご	かぼちゃ、にんじん、こまつな、もやし、しめじ、えのきたけ、レーズン	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、す、しお、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう にんじんむしパン	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 380 mg
26 (木)	未満児主食ごはん おちゃ とりにくのチーズやき ブロッコリーのおかかあえ ミネストローネ	こめ、こめこ、さとう、スパグティ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ベーコン、チーズ、かつおぶし	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、いんげん、しょうが、レモン	しょうゆ、しお、こしょう	りんごジュース ぎゅうにゅう こめこの もっちりバナナパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 215 mg
27 (金)	未満児主食ごはん おちゃ やきにく ハムとらっきょうのサラダ おふのスープ	こめ、あぶら、ふ、さとう、せんべい	ヨーグルト、ぶたにく、ハム、たまご	きゅうり、たまねぎ、らっきょうづけ、にんじん、パプリカ、ピーマン、ねぎ、しょうが、レモン、わかめ	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 177 mg
28(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110gを含めた栄養価を載せています。