

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 おちや 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 562 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 391 mg
03 (火)	だいいごはん おちや 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、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 511 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 226 mg
04 (水)	未満児主食ごはん おちや 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 450 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 249 mg
05 (木)	未満児主食ごはん おちや 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 551 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 293 mg
06 (金)	未満児主食ごはん おちや 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 457 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 886 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 おちや 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 401 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 183 mg
10 (火)	未満児主食ごはん おちや 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 ヨーク	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 587 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 444 mg
12 (木)	未満児主食ごはん おちや さかなのあまずソース ほうれんそうとハムのおかあえ 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 こくとドーナツ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 213 mg
13 (金)	未満児主食ごはん おちや 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 473 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 235 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 おちや 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、とりにゅう、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 531 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 298 mg
17 (火)	未満児主食ごはん おちや 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 464 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 837 mg
18 (水)	スープスパゲティ ★主食はいりません★ さつまいものレモンに ゼリー おちや	ゼリー、スパゲティ、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 529 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 181 mg
19 (木)	未満児主食ごはん おちや 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 じゃごごはん	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 194 mg
20 (金)	未満児主食ごはん おちや 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 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 243 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 おちや ★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 497 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.6 g カルシウム 173 mg
25 (水)	未満児主食ごはん おちや 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 490 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 345 mg
26 (木)	未満児主食ごはん おちや とりにくのチーズやき ブロッコリーのおかあえ ミネストローネ	こめ、こめこ、さとう、スパゲティ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、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 448 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 168 mg
27 (金)	未満児主食ごはん おちや 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 467 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 220 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	