

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ	3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				エネルギー	たんぱく質
02 (月)	未満児主食ごはん おちや あげおでん こまつなのツナマヨあえ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、くろはんべん、さつまあげ、みそ、ツナ	だいこん、こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、ほんみりん、しそふりかけ	牛乳 むぎちや ゆかりごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 18.9 g 15.1 g 274 mg	
03 (火)	さけちらしずし (2~5歳児)ひなまつりゼリー しゅうまい (0・1歳児)ももゼリー なのはなのごまあえ おちや おふのすましじる ★主食はいりません★	こめ、ゼリー、さとう、ごま、ふ、ごま、あぶら、ひなあられ	ぎゅうにゅう、たまご、さけ、かまぼこ、しゅうまい	にんじん、なばな、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ、のり	だしじる、す、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ひなあられ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 kcal 17.2 g 12.0 g 268 mg	
04 (水)	未満児主食ごはん おちや さかなのみそマヨネーズやき ほうれんそうとハムのおかかあえ かぶのスープ	こめ、こむぎこ、さとう、マーガリン、マヨネーズ、あぶら、ひなあられ	ぎゅうにゅう、しいら、ハム、ベーコン、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	しょうゆ、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう おちやクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	491 kcal 22.6 g 15.7 g 289 mg	
05 (木)	未満児主食ごはん おちや ほうれんそうとベーコンのオムレツ コールスローサラダ にんじんのポタージュ	こめ、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、バター	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、なまクリーム、ベーコン、チーズ、きなこと	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、コーン、パセリ	す、しお、こしょう	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 19.4 g 20.0 g 245 mg	
06 (金)	未満児主食ごはん おちや なまあげのみそいため かぶのごまあえ ほうれんそうとしいたけのすましじる	こめ、かりんとう、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、かまぼこ、みそ	キャベツ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶのは、たまねぎ、ピーマン、しいたけ	だしじる、しょうゆ	豆乳 ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 18.7 g 17.4 g 292 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 すきやきふうにごみ ブロッコリーのごまマヨあえ ヤクルト	こめ、ホットケーキミックス、くろさとう、マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま	ぶたにく、とうふ、とうにゅう、たまご、ヤクルト	はくさい、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、コーン	しょうゆ、ほんみりん	牛乳 むぎちや マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 kcal 17.3 g 14.6 g 268 mg	
10 (火)	未満児主食ごはん おちや カレー きゅうりのすのもの ゼリー	こめ、じゃがいも、さとう、クッキー、ゼリー	ジョア、ぶたにく、かまぼこ、チーズ、スキムミルク	たまねぎ、だいこん、きゅうり、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	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	499 kcal 19.7 g 12.2 g 869 mg	
11 (水)	ビビンバ ★主食はいりません★ さつまいものレモンに わかめとえのきのスープ おちや	こめ、さつまいも、さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら、たいやき	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、レモン、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、ほんみりん、ちゅうかだしのもと、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 kcal 15.6 g 11.7 g 179 mg	
12 (木)	未満児主食ごはん おちや マーボーだいこん きゅうりのあまずあえ ちゅうかスープ	こめ、ロールパン、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、みそあぶら	だいこん、きゅうり、ねぎ、みかん、チンゲンサイ、わかめ、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、ちゅうかだしのものと、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう ロールパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	495 kcal 19.7 g 18.1 g 213 mg	
13 (金)	未満児主食ごはん おちや とりにくのマーマレードに マセドアンサラダ ほうれんそうのスープ	こめ、じゃがいも、ビスコ、マヨネーズ、さとう	とうにゅう、とりにく、ハム、チーズ	ほうれんそう、にんじん、マーマレード、きゅうり、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、しお	牛乳 とうにゅう ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 19.6 g 22.1 g 263 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)	しょうゆラーメン おちや チキンナゲット ★主食はいりません★ なっとうサラダ ゼリー マリアぐみさん リクエストメニュー	ゼリー、ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごまあぶら、クラッカー	チキンナゲット、なっとう、なると、ハム、チーズ	やさしいジュース、きゅうり、いちごジャム、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのものと、しお	牛乳 しろぶどう ほうれんそうのジュース ジャムサンドクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 17.4 g 13.5 g 179 mg	
17 (火)	とりにくとこんさいのカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグ おちや	じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ヨーグ、とりひきにく、ツナ、チーズ	たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、れんこん、にんじん、しいたけ、きゅうり、にんにく	ソース、す、カレー、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう チーズイン スティックポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 19.9 g 18.5 g 436 mg	
18 (水)	パンバイキング ★主食はいりません★ ミートボール ブロッコリーのごまあえ えのきとやしのスープ おちや	こめ、ぼたもち、パン、さとう、パンこ、かたくりこ、ごま	ぶたひきにく、とうにゅう	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、コーン、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、す、しお	牛乳 むぎちや ぼたもち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 kcal 18.7 g 14.2 g 159 mg	
19 (木)	未満児主食ごはん おちや くろはんぺんフライ きゅうりのゆかりあえ とんじる	こめ、さといも、ビスケット、パンこ、あぶら、こむぎこ	ヨーグルト、くろはんぺん、とうふ、ぶたにく、みそ	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	だしじる、しそふりかけ	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 kcal 16.7 g 13.7 g 257 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			
23 (月)	ガーリックチャーハン おちや スマイルポテト ★主食はいりません★ わかめスープ フルーツヨーグルト マリアぐみさん リクエストメニュー	こめ、こめこ、あぶら、グラニューとう、ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、やきぶた、とうふ	もも、みかん、にんじん、パイナップル、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのものと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう とうふドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 kcal 14.8 g 15.9 g 236 mg	
24(火)	～卒園式～ ★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 (水)	わふうスパゲティ ★主食はいりません★ はくさいスープ ゼリー おちや	ゼリー、スパゲティ、ホットケーキミックス、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、なまクリーム、ベーコン	たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、いちごジャム、ねぎ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう スコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	460 kcal 19.0 g 14.9 g 253 mg	
26 (木)	未満児主食ごはん おちや さばのケチャップにかぼちゃサラダ なめこスープ	こめ、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、さば	バナナ、かぼちゃ、なめこ、きゅうり、こまつな、ねぎ、たまねぎ	ケチャップ、ソース、す、ちゅうかだしのものと、ほんみりん、しお、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 16.6 g 13.3 g 191 mg	
27 (金)	未満児主食ごはん おちや ツナとマカロニのグラタン ブロッコリーときのこのサラダ レタススープ	こめ、ワッフル、スパゲティ、こむぎこ、バター、パンこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、レタス、コーン、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ	す、しょうゆ、しお	牛乳 むぎちや ワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	482 kcal 16.0 g 19.3 g 394 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			
30 (月)	未満児主食ごはん おちや やきざかな こまつなのごまあえ とうふのすましじる	こめ、ごま、あぶら、さとう、バウムクーヘン	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ	こまつな、にんじん、もやし、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	豆乳 ぎゅうにゅう バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 21.6 g 15.0 g 234 mg	
31 (火)	未満児主食ごはん おちや とりにくのチーズやき かふうあえ なめこのみそしる	こめ、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、せんべい	ジョア、とりにく、とうふ、みそ、チーズ	ほうれんそう、なめこ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 kcal 22.2 g 13.0 g 839 mg	