

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			
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 589 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 202 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 481 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 235 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 551 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 207 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 624 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.1 g カルシウム 312 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 516 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 338 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 488 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 205 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 563 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 802 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 551 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 229 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 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 238 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 594 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.4 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)	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★ なつとうサラダ 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、なつとう、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 しるぶどうと 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 594 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 104 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 448 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 46.0 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 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 83 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 481 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 224 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 523 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 292 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)	わふうスパゲティー ★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 515 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 218 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 501 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 210 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 535 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 323 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、パウムクーヘン	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 パウムクーヘン	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 266 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 491 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 757 mg

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。