

献立表

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 ここにちゃん	調味料	3時おやつ	
01 (水)	未満児主食ごはん カレー きゅうりのあまぎあえ ヨーグ	おちゃ こめ、じゃがいも、さとう、せんべい	ヨーグ、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、プリン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん、りんご、グリーンピース、わかめ	カレールー、す、ケチャップ、ソース	牛乳 むぎちや プリン せんべい	エネルギー 578 kca たんぱく質 21.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 420 mg
02 (木)	未満児主食ごはん とうふとツナのおとしあげ もやしのもの やさしいりかきたまスープ	おちゃ じゃがいも、こめ、かたくりこ、バター、さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、ツナかん	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	す、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー 525 kca たんぱく質 21.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 276 mg
03 (金)	スパゲッティ ナポリタン キャベツのスープ フルーツコンポート おちゃ	★主食はいりません★ スパゲティ、パン、さとう、バター	ぎゅうにゅう、ウインナーソーセージ、チーズ	みかん、パイナップル、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、ピーマン、えのきたけ、たまねぎ	ケチャップ、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 507 kca たんぱく質 18.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 208 mg
4(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキョロットジュース	
06 (月)	未満児主食ごはん ミートボールのわふうスープ ブロッコリーのごまサラダ ゼリー	おちゃ ゼリー、こめ、じゃがいも、パンこ、マヨネーズ、かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、コーン、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 バナナ	エネルギー 566 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 251 mg
07 (火)	未満児主食ごはん さばのみそ ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる	おちゃ こめ、さとう、ごまあぶら、パウムクーヘン	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう パウムクーヘン	エネルギー 540 kca たんぱく質 24.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 188 mg
08 (水)	未満児主食ごはん ジャーマンオムレツ やさしいカレーマリネ なめこのみそしる	おちゃ こめ、じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう、バター	ぎゅうにゅう、たまご、とうにゅう、みそ、ベーコン、ハム、おから	キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、もやし、こまつな、パプリカ、ねぎ、レーズン	だしじる、ケチャップ、す、しょうゆ、しお、カレーこ、こしょう	ヤクルト ぎゅうにゅう キョロットケーキ	エネルギー 576 kca たんぱく質 20.0 g 脂質 22.6 g カルシウム 277 mg
09 (木)	タコライス スマイルポテト はるさめとたまごのスープ おちゃ	★主食はいりません★ こめ、あぶら、はるさめ、かたくりこ、さとう	ぶたひきにく、ヨーグルト、たまご	キャベツ、たまねぎ、りんご、もも、パイナップル、パプリカ、ピーマン、にんじん、にら	ケチャップ、ソース、しょうゆ、さけ、カレーこ、しお	牛乳 むぎちや あまぎけフルーツ ヨーグルト	エネルギー 482 kca たんぱく質 15.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 83 mg
10 (金)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき さくさくれんこんサラダ かぶのスープ	おちゃ こめ、ビスコ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、チーズ	かぶ、れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが、パセリ	しょうゆ、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 576 kca たんぱく質 21.4 g 脂質 25.3 g カルシウム 275 mg
11(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキョロットジュース	
13 (月)	未満児主食ごはん にくじゃが ブロッコリーのおかかあえ たけのこのみそしる	おちゃ じゃがいも、こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、ぶたにく、みそ、かつおぶし	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、ねぎ、いんげん、わかめ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	シヨア ぎゅうにゅう チキンナゲット	エネルギー 523 kca たんぱく質 23.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 212 mg
14 (火)	ごもくうどん しゅうまい ゼリー おちゃ	★主食はいりません★ うどん、ゼリー、しよくパン	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン、なると	はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー 522 kca たんぱく質 25.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 248 mg
15 (水)	未満児主食ごはん にらたま はるさめとわかめのサラダ はくさいスープ	おちゃ こめ、もちごめ、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ベーコン	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、コーン、わかめ	しょうゆ、す、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう あまからおやき	エネルギー 558 kca たんぱく質 20.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 206 mg
16 (木)	未満児主食ごはん ハヤシチュー キャベツのあまぎあえ ヨーグルト	おちゃ こめ、じゃがいも、どらやき、あぶら、さとう	ぶたにく、ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、す	牛乳 むぎちや どらやき	エネルギー 538 kca たんぱく質 16.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 131 mg
17 (金)	未満児主食ごはん ささみフライ やさしいサラダ とうふのみそしる	おちゃ こめ、かりんとう、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ささみ、とうふ、みそ、たまご	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ	だしじる、す、ケチャップ、ソース、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 523 kca たんぱく質 23.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 211 mg
18(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキョロットジュース	
20 (月)	未満児主食ごはん ぶたのくのトマトに ほうれんそうのツナマヨあえ ヨーグ	おちゃ こめ、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、あぶら、さとう	ヨーグ、ぶたにく、ツナ、かつおぶし	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、もやし、マッシュルーム、しおこんぶ、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、しお、パセリこ、こしょう	牛乳 むぎちや しおこんぶごはん	エネルギー 568 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 289 mg
21 (火)	たけのこごはん さかなのソースやき そらまめのホクホクサラダ ほうれんそうとしいたけのみそしる	おちゃ こめ、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、まぐろ、みそ、ハム、なると、あぶらあげ	たけのこ、にんじん、ほうれんそう、そらまめ、しいたけ、コーン、レモン	だしじる、しょうゆ、ソース、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう ドーナツ	エネルギー 619 kca たんぱく質 29.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 203 mg
22 (水)	未満児主食ごはん オレンジチキン かぼちゃのミルクに ミネストローネ	おちゃ こめ、さとう、スパゲティ、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、オレンジジュース、いんげん、	しょうゆ、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 503 kca たんぱく質 21.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 205 mg
23 (木)	未満児主食ごはん やさしい きりぼしだいのりに ほうれんそうのみそしる	おちゃ こめ、ビスケット、さとう、あぶら	シヨア、さけ、あぶらあげ、みそ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、きりぼしだいのり、いんげん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、さけ	牛乳 シヨア ビスケット	エネルギー 484 kca たんぱく質 24.9 g 脂質 10.8 g カルシウム 768 mg
24(金)	～お弁当の日～ ★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキョロットジュース	
25(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★					アップルキョロットジュース	
27 (月)	未満児主食ごはん あつあけのミートソースに キャベツのゴマリサラダ えのきたけのあまぎあえ	おちゃ こめ、さとう、あぶら、ごま、せんべい	ヨーグルト、なまあげ、ぶたひきにく、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、しお、パセリこ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 546 kca たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 318 mg
28 (火)	未満児主食ごはん チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ わかめスープ	おちゃ こめ、ホットケーキミックス、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナーソーセージ、しらすぼし、なると	きゅうり、ピーマン、たけのこ、ミックスベジタブル、たまねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	しょうゆ、す、オイスターソース、しお、カレーこ	豆乳 ぎゅうにゅう カレーふうみのむしパン	エネルギー 494 kca たんぱく質 22.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 225 mg
30 (木)	未満児主食ごはん さかなのフリッター ひじきに コーンスープ	おちゃ こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう、クッキー	シヨア、たら、ぎゅうにゅう、だいず、たまご、あぶらあげ	クリームコーン、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、いんげん、ひじき	しょうゆ、ほんみりん、さけ、しお、こしょう	牛乳 シヨア クッキー	エネルギー 544 kca たんぱく質 23.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 797 mg

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。