

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 530 kca たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 490 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 436 kca たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 289 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 439 kca たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 151 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 490 kca たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 212 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 488 kca たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 263 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	ヤクルト ぎゅうにゅう キョロットケーキ	エネルギー 463 kca たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 251 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 439 kca たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 162 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 500 kca たんぱく質 19.6 g 脂 質 22.6 g カルシウム 304 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 460 kca たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 832 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 469 kca たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 267 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 469 kca たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 175 mg
16 (木)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー 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 480 kca たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 218 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 423 kca たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 199 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 495 kca たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 374 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 549 kca たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 275 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 427 kca たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 174 mg
23 (木)	未満児主食ごはん やさぎかな 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 433 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 847 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 えのきとやしのスープ	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、す、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 470 kca たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 333 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 412 kca たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 188 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、だいた、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 487 kca たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 872 mg