

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ		栄養価
		エネルギーのもとになるもの	体を作るもとになるもの	体の調子を整えるもの		3時おやつ		
01 (金)	おちやのはいりひじきごはん コロッケ とうふのすましじる ★主食はいりません★ こどものひゼリー (たんぼぼ:ヨーグルト)	ゼリー、こめ、あぶら、さとう、ワッフル、コロッケ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、しいたけ、ひじき	だし、しょうゆ、しお	豆乳 ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 246 mg	
2(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		
07 (木)	未満児主食ごはん チキンカレー キャベツサラダ ヤクルト	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、あぶら、さとう、グラニュー糖	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ヤクルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、きゅうり、りんご、レーズン	カレー、ケチャップ、ソース、しお	豆乳 ぎゅうにゅう まっちやドーナツ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 310 mg	
08 (金)	やきそば かぶのスープ ヨーグルト おちや	★主食はいりません★ やきそばめん、ゼリー、あぶら、クッキー	ヨーグルト、ぶたにく、ハム	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、パセリ	ソース、しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 引き渡し訓練のため 午後のおやつはありません	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 198 mg	
9(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		
11 (月)	未満児主食ごはん ポークビーンズ キャベツとひじきのサラダ ヨーグ	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら	ヨーグ、ぶたにく、だいたい、ツナ、ちりめんじゃこ、かつおぶし	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ひじき	ソース、ケチャップ、す、しょうゆ、パセリ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや じゃこごはん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.1 g カルシウム 323 mg	
12 (火)	未満児主食ごはん ちくわのおちやあげ もやしのあえもの たけのこのみそしる	こめ、ぶどうパン、こむぎこ、かたくり、あぶら、さとう、ごま	ちくわ、ぎゅうにゅう、みそ	もやし、きゅうり、たけのこ、にんじん、ねぎ、わかめ	だし、しょうゆ、す、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう レーズンパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 208 mg	
13 (水)	未満児主食ごはん さばのカレーやき きゅうりのすのもの じゃがいものトマトスープ	こめ、じゃがいも、スパゲティ、さとう、マヨネーズ、ごま、クッキー	ジョア、さば、ベーコン、かまぼこ	きゅうり、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	す、しょうゆ、ほんみりん、しお、カレー、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 780 mg	
14 (木)	シーチキンピラフ とりにくのマーレードに レタススープ あまざけフルーツヨーグルト	★主食はいりません★ こめ、チーズケーキ、バター、あまざけ	とりにく、ツナ、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、マーレード、レタス、マッシュルーム、パセリ、にんにく、もも、パイン、みかん	しょうゆ、しお、コンソメ	ぎゅうにゅう むぎちや チーズケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.1 g カルシウム 119 mg	
15 (金)	未満児主食ごはん ぶたにくのみそやきにく トマトサラダ おふのスープ	こめ、さとう、あぶら、ビスコ、ふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	トマト、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン、ねぎ	コンソメ、しょうゆ、す	豆乳 牛乳 ビスコ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 257 mg	
16(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		
18 (月)	未満児主食ごはん さかなのマヨネーズやき いそあえ はるさめのかきたまじる	こめ、マヨネーズ、はるさめ、かたくり、パウダー、ヘン	ぎゅうにゅう、しいら、たまご	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ、パセリ、のり	だし、しょうゆ、ほんみりん、しお	りんごジュース ぎゅうにゅう パウダー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 195 mg	
19 (火)	未満児主食ごはん しんじゃがとやきとうふのいために さんしょくなます えのきのすましじる	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、みかん	だし、しょうゆ、す、ほんみりん	ヨーグ ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 287 mg	
20 (水)	スープスパゲティ きゅうりのあまざけ ゼリー おちや	★主食はいりません★ スパゲティ、かりんとう、あぶら、さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	きゅうり、マッシュルーム、たまねぎ、みかん、にんじん、しめじ、わかめ、ピーマン、コーン、にんにく	す、しお、こしょう、コンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 183 mg	
21 (木)	未満児主食ごはん ハンバーグ たけのこサラダ きりぼしだいこんのみそしる	こめ、マヨネーズ、パンこ、かたくり、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく、たまご、ハム、チキンナゲット	たまねぎ、たけのこ、にんじん、きりぼしだいこん、もやし、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう	豆乳 ぎゅうにゅう チキンナゲット	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 199 mg	
22 (金)	未満児主食ごはん とりにくのオーロラソース かふうあえ オニオンスープ	こめ、はるさめ、マヨネーズ、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、ごま、せんべい	ジョア、とりにく、ハム、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、レモン、パセリ	す、しょうゆ、ケチャップ、しお、パセリ、こしょう、コンソメ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 726 mg	
23(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		
25 (月)	未満児主食ごはん チーズオムレツ カレーふうみりマヨネーズポテト ほうれんそうのスープ	こめ、じゃがいも、バター、ごま	たまご、ベーコン、さけ、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース、パセリ	しお、カレー、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや さけごはん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 107 mg	
26 (火)	さんしょくそぼろどん ひじきに かぼちやのみそしる おちや	★主食はいりません★ こめ、パン、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、みそ、あぶらあげ、だいたい	かぼちや、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ひじき、いんげん、ねぎ、しょうが	だし、しょうゆ、す、しお、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 247 mg	
27 (水)	未満児主食ごはん さかなのあまざけソース ほうれんそうとハムのおかかあえ そうめんのみそしる	こめ、さとう、あぶら、かたくり、そうめん、ごま、たいやき	ぎゅうにゅう、まぐろ、ハム、かつおぶし、なると、みそ	ほうれんそう、しいたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、す、しお、こしょう、だし	豆乳 ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 213 mg	
28 (木)	未満児主食ごはん ローストチキン コールスローサラダ ハムとだいこんのスープ	こめ、ビスケット、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら	ヨーグルト、とりにく、ツナ、ハム、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、ほうれんそう、コーン、にんじん、にんにく	しょうゆ、す、ほんみりん、しお、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや ヨーグルト ビスケット	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 178 mg	
29(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★						アップルキャラットジュース		
30(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		

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。