

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 にこにこちゃん 	調味料	3時おやつ			
01 (水)	未満児主食ご飯 とりにくのさっぱり いそあえ とうふのみそしる	おちゃ	こめ、パン、さとう	ぎゅうにゅう、とり く、とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にん じん、ねぎ、しょうが、のり、 にんにく、ほうれんそう	だしじる、しょう ゆ、す、ほんみ りん	豆乳 ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 kcal 26.7 g 13.0 g 224 mg
02 (木)	未満児主食ごはん ひじきオムレツ きゅうりのゆかりあえ えのきのすましじる	おちゃ	じゃがいも、こめ、かたくり こ、バター、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、 とりひきにく、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、いんげ ん、ねぎ、ひじき	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん、 しお	りんごジュース ぎゅうにゅう じゃがいももち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 19.9 g 16.7 g 210 mg
03 (金)	サラダうどん チキンナゲット なつみかんかん おちゃ	★主食はいりません★	うどん、せんべい、あぶら	ヨーグルト、ツナ、チ キンナゲット	なつみかん、もやし、きゅう り、トマト、コーン、わかめ	めんつゆ、す し	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 20.2 g 21.1 g 187 mg
4(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				アップルキャラットジュース				
06 (月)	未満児主食ごはん やきしゅうまい たたききゅうり モロヘイヤのスープ	おちゃ	こめ、さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、たいやき	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、とりにく	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、しいたけ、モ ロヘイヤ、しょうが	しょうゆ、す、し お、コンソメ	ヤクルト 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	560 kcal 21.3 g 16.7 g 198 mg
07 (火)	たなばたそうめん ほしのコロッケ たなばたゼリー おちゃ	★主食はいりません★	ゼリー、そうめん、あぶら、 コロッケ、ワッフル	ぎゅうにゅう、ハム	みかん、トマト、きゅうり、オ クラ、にんじん	だしじる、しょう ゆ、ほんみりん、 しお	豆乳 ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 17.3 g 15.7 g 218 mg
08 (水)	未満児主食ごはん とりにくのカレーふうみやき キャベツサラダ とうがんのスープ	おちゃ	こめ、こむぎこ、さとう、あ ぶら	ぎゅうにゅう、とり く、ベーコン	バナナ、とうがん、キャベ ツ、にんじん、みかん、きゅ うり、ねぎ、レーズン	す、しょうゆ、ほ んみりん、カ レーこ、しお、コ ンソメ	飲むヨーグルト 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	509 kcal 20.7 g 18.0 g 191 mg
09 (木)	未満児主食ごはん やきさかな(さけ) ひじきのものに かぼちゃのみそしる	ゼリー おちゃ	ゼリー、こめ、もちこめ、さ とう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、き なこ、ツナ、だいず、 あぶらあげ	にんじん、かぼちゃ、こま つな、えのきたけ、いんげ ん、ひじき	だしじる、しょう ゆ、しお	ヨー ぎゅうにゅう きなこのおはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 26.8 g 11.9 g 229 mg
10 (金)	未満児主食ごはん いりどり ツナときゅうりのすのもの とうふとおくらのみそしる	おちゃ	こめ、ビスケット、さとう、あ ぶら、ごま	giòア、とうふ、とり く、ツナ、みそ	きゅうり、にんじん、れんこ ん、たけのこ、ごぼう、いん げん、わかめ、ねぎ、オク ラ、しいたけ	だしじる、しょう ゆ、す、ほんみ りん	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 24.2 g 13.0 g 774 mg
11(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				アップルキャラットジュース				
13 (月)	未満児主食ごはん やさいたつぷりなつマーボー じゃがにらスープ なつみかんかん	おちゃ	こめ、じゃがいも、かたくり こ、ごまあぶら、さとう、ク ラッカー	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたひきにく、みそ	なつみかん、なす、トマト、 たまねぎ、いちごジャム、 ピーマン、にんじん、にら、 にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、 しお、コンソメ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう 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 19.3 g 16.0 g 240 mg
14 (火)	未満児主食ごはん ハヤシシチュー コールスローサラダ ゼリー	おちゃ	ゼリー、こめ、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう	ぶたにく、ヨーグル ト、ハム、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、りん ご、もも、みかん、にんじ ん、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、 す、こしょう	牛乳 むぎちや あまぎけフルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 15.3 g 13.3 g 91 mg
15 (水)	未満児主食ごはん くろはんべんフライ もやしちやサラダ ふじえだスープ	おちゃ	こめ、パンこ、あぶら、こむ ぎこ、マヨネーズ、はるさ め、さとう	ぎゅうにゅう、くろはん べん、とりにく、ツナ	バナナ、もやし、にんじん、 きゅうり、レッドキャベツ、た けのこ、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょう ゆ、しょうゆ	ヨー 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	464 kcal 17.5 g 13.4 g 212 mg
16 (木)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき キャベツとひじきのサラダ にんじんのポタージュ	おちゃ	こめ、ふじいろじゃがいも、 あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とり く、ツナ	にんじん、キャベツ、たまね ぎ、ひじき、パセリ	ソース、す、マ スタード、しお、こ しょう、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう ふじいろフライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	524 kcal 24.9 g 20.8 g 250 mg
17 (金)	わふうスパゲティ レタススープ 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、ごまあぶら、ク ラッカー	以アイス、未ヨーグル ト、とりにく、ツナ、 ベーコン	にんじん、みかん、パイ ナップル、たまねぎ、レタ ス、もも、しめじ、しいたけ、 ねぎ、にんにく	めんつゆ、しょう ゆ、しお、こし ょう、コンソメ	牛乳 むぎちや/クラッカー 以アイスクリーム 未ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 17.9 g 12.3 g 99 mg
18(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				アップルキャラットジュース				
21 (火)	未満児主食ごはん なつやさいカレー キャベツのごまいりサラダ ヨー	おちゃ	こめ、あぶら、さとう、ごま、 ビスコ	とうにゅう、ヨー ク、ぶた にく、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、キャ ベツ、にんじん、なす、きゅ うり、ピーマン、トマトビュ ーレ	カレールウ、 す、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	542 kcal 19.9 g 20.0 g 431 mg
22 (水)	ピズンバ スマイルポテ わかめスープ おちゃ	ゼリー ★主食はいりません★	ゼリー、こめ、フライドポテ ト、せんべい、ごま、さとう、 ごまあぶら、あぶら	giòア、ぶたひき にく、なると	もやし、ほうれんそう、トマ ト、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、わかめ、しょうが、にん じんにく	しょうゆ、ほんみ りん、しお、コ ンソメ	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	578 kcal 18.9 g 14.4 g 744 mg
23 (木)	未満児主食ごはん とりにくのマリネ ハムととうがんのスープ フルーツヨーグルト	おちゃ	こめ、しょくパン、さとう、か たくりこ、あぶら、マーガ リン、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とり く、ヨーグルト、ハム、 きなこ	とうもろこし、かぼちゃ、た まねぎ、きゅうり、キャベツ、 ホールトマト、にんじん、い んげん、しょうが	す、しょうゆ、し お、コンソメ	りんごジュース ぎゅうにゅう きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	598 kcal 24.5 g 19.2 g 234 mg
24 (金)	未満児主食ごはん さかなのかばやき きゅうりのあまずあえ なすのけんちんじる	おちゃ	こめ、かりんとう、かたくり こ、さとう、あぶら、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、さば、ぶ たにく	きゅうり、みかん、なす、に んじん、わかめ、ねぎ、し ょうが	だしじる、しょう ゆ、す、ほんみ りん	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	573 kcal 26.1 g 22.5 g 181 mg
25(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★				アップルキャラットジュース				
27 (月)	そめい(梁飯) ししゃものフライ はるさめのすのもの ヨー	おちゃ ★主食はいりません★	ゼリー、こめ、せんべい、も ちこめ、こむぎこ、パンこ、 はるさめ、あぶら、さとう	ヨー、ししゃも	きゅうり、みかん、にんじ ん、コーン	す、しょうゆ、し お	牛乳 むぎちや ゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	453 kcal 13.6 g 9.1 g 360 mg
28 (火)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき かぼちゃサラダ ミネストローネ	おちゃ	こめ、マヨネーズ、スパゲ ティ、さとう	ぎゅうにゅう、とり く、ベーコン、チー ズ	とうもろこし、かぼちゃ、た まねぎ、きゅうり、キャベツ、 ホールトマト、にんじん、い んげん、しょうが	しょうゆ、す、し お、こしょう、コ ンソメ	ヤクルト ぎゅうにゅう とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 22.8 g 20.0 g 195 mg
29 (水)	未満児主食ごはん ツナオムレツ なつとうサラダ きのこスープ	おちゃ	こめ、さとう、バター、ごま あぶら	たまご、なつとう、ツ ナ、とりにく、ハム、 チーズ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、きゅう り、しめじ、えのきたけ、 コーン、しおこんぶ、ねぎ	す、しょうゆ、し お、こしょう、コ ンソメ	牛乳 むぎちや しおこんぶごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	532 kcal 22.5 g 14.3 g 94 mg
30 (木)	未満児主食ごはん なすいりハンバーグ かぼちゃのグラッセ えのきとにんじんのスープ	おちゃ	こめ、しょくパン、パンこ、 バター、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、とりひきにく	かぼちゃ、なす、たまね ぎ、にんじん、えのきたけ、 いちごジャム、ピーマン、 ねぎ	ケチャップ、ソ ース、しお、コン ソメ	豆乳 ぎゅうにゅう ジャムサンドパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 22.5 g 16.6 g 189 mg
31 (金)	未満児主食ごはん さけのムニエル ほうれんそうのマヨコーンあえ とんじり	おちゃ	こめ、さといも、マヨネ ーズ、こむぎこ、バター、ク ッキー	ヨーグルト、さけ、と う、ぶたにく、ツナ、 みそ	ほうれんそう、にんじん、だ いこん、もやし、コーン、ね ぎ	だしじる、しょう ゆ、しお、こし ょう	牛乳 むぎちや ヨーグルト クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 25.1 g 15.3 g 203 mg

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。