

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 (火)	未満児主食ごはん やさぎかな	ゼリー おちゃ	ゼリー、こめ、さとう、あぶら、せんべい	ジョア、さけ、とりこ、あぶらあげ	にんじん、モロヘイヤ、しいたけ、きりぼしだいこん、いんげん、しいたけ	しょうゆ、さけ、しお、コンソメ	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 7.5 g カルシウム 748 mg
02 (水)	しいたけどんぶり きゅうりのあまずあえ かぼちゃのみそしる おちゃ	★主食はいりません★	こめ、こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、みかん、こんにゃく、わかめ、しいたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す	りんごジュース ぎゅうにゅう おちゃクッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 226 mg
03 (木)	未満児主食ごはん あつあげのみそいため はるさめとわかめのサラダ おふのスープ	おちゃ	ゼリー、こめ、はるさめ、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ、ごまあぶら、ビスケット	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、ピーマン、コーン、ねぎ	しょうゆ、す、コンソメ	ヨーク ぎゅうにゅう ゼリー ビスケット	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 325 mg
04 (金)	未満児主食ごはん なすのドライカレー ほしのこスープ ヨーグルト	おちゃ	こめ、ふ、あぶら、ワッフル	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたひきにく、ベーコン	たまねぎ、なす、にんじん、オクラ、にんにく	カレールウ、ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレーこ、しお、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう ワッフル	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 316 mg
5(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 (月)	未満児主食ごはん ぶたにくとごぼうのたまごとし たたききゅうり なめこのみそしる	おちゃ	こめ、パン、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とうふ、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、なめこ、ねぎ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 236 mg
08 (火)	ひやしちゅうか ほしのハンバーグ ヤクルト おちゃ	★主食はいりません★	めん、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ハム、たまご、ヤクルト	バナナ、トマト、きゅうり	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、ケチャップ、ソース	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.9 g カルシウム 285 mg
09 (水)	未満児主食ごはん とりこくのチーズやき かうふあえ はくさいスープ	おちゃ	こめ、こむぎこ、くり、さとう、はるさめ、バター、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、なまクリーム、ベーコン、チーズ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、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 こまつなとりのケーキ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.1 g カルシウム 242 mg
10 (木)	未満児主食ごはん しろみぎかなのケチャップあんかけ ほうれんそうとたまごのすましじる ヨーグルト	おちゃ	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	しいら、たまご、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、コーン、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、す、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや さくらごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 8.4 g カルシウム 129 mg
11 (金)	未満児主食ごはん みそやきにく キャベツのごまあえ とうふのすましじる	おちゃ	こめ、さとう、ごま、クッキー	ジョア、ぶたにく、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	だしじる、しょうゆ、さけ	牛乳 ジョア クッキー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 778 mg
12(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
14 (月)	未満児主食ごはん あつあげのすぶたふう かぼちゃのグラッセ かきたまじる	おちゃ	こめ、こむぎこ、あぶら、くろさとう、かたくりこ、ごまあぶら、さとう、バター	ぎゅうにゅう、あつあげ、たまご、とうゆ、ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、す、コンソメ、しお	ヨーク ぎゅうにゅう マーラーカオ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 336 mg
15 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくとさつまいものカレーに おくちのおかあえ わかめのみそしる	おちゃ	こめ、さつまいも、あぶら、たいやき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、かつおぶし	たまねぎ、オクラ、いんげん、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが、わかめ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、カレーこ	りんごジュース ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 233 mg
16 (水)	未満児主食ごはん チャプチェ すのもの おふのスープ	おちゃ	こめ、せんべい、さとう、はるさめ、あぶら、ふ、かたくりこ	ヨーグルト、ぶたにく	だいこん、ピーマン、にんじん、きゅうり、みかん、えのきたけ、パプリカ、ねぎ、わかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、コンソメ	牛乳 むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 168 mg
17 (木)	未満児主食ごはん オレンジチキン おからでポテトサラダ レタススープ	おちゃ	こめ、こむぎこ、バター、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、おから、たまご、なまクリーム、ハム、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、オレンジジュース、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう、コンソメ	ジョア ぎゅうにゅう かぼちゃのマフィン	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.6 g カルシウム 248 mg
18 (金)	ロールパン メンチカツ キャベツのゴマリサラダ じゃがいものトマトスープ	おちゃ ★主食はいりません★	パン、じゃがいも、あぶら、スナグティ、さとう、ごま、パウムクーヘン	ぎゅうにゅう、ベーコン、メンチカツ	キャベツ、ホールトマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	す、しお、こしょう、コンソメ	豆乳 ぎゅうにゅう パウムクーヘン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 23.7 g カルシウム 226 mg
19(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
24 (木)	さつまいもごはん ひじきりとりつくね さんしょくあえ のっぺいみそしる	おちゃ ★主食はいりません★	こめ、さつまいも、さといも、もちごめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりひきにく、とりこ、みそ、ハム、きなこ	きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、しお	豆乳 ぎゅうにゅう きなこおはぎ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.6 g カルシウム 218 mg
25 (金)	未満児主食ごはん あつあげのミートソースに キャベツスープ なつみかんかん	おちゃ	こめ、さとう、あぶら、ゼリー	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく	たまねぎ、なつみかん、キャベツ、にんじん、コーン	ケチャップ、コンソメ、しお、パセリこ	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう おつきみゼリー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 300 mg
26(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
28 (月)	未満児主食ごはん ぶたにくのトマトに やさしいサラダ ヤクルト	おちゃ	こめ、じゃがいも、もちごめ、さとう、あぶら、こむぎこ、ごま	ぶたにく、ハム、みそ、ヤクルト	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、コーン、きゅうり	ケチャップ、す、ほんみりん、しお、パセリこ、こしょう、コンソメ	牛乳 むぎちや ごへいもち	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 111 mg
29 (火)	未満児主食ごはん さばのみそに かぼちゃのゴマサラダ とうがんのスープ	おちゃ	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さば、とりこ、みそ、チキンナゲット	とうがん、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	コンソメ、さけ、みりん、しょうゆ、しお	ジョア ぎゅうにゅう チキンナゲット	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.5 g カルシウム 195 mg
30 (水)	未満児主食ごはん カレー もやしのすのもの ゼリー	おちゃ	ゼリー、こめ、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、りんご、グリーンピース	カレールウ、す、ケチャップ、ソース、しお	豆乳 ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 276 mg

※持参した主食110gを含めた栄養価を載せています。