

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、とりにく、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 414 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 587 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 500 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 176 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 474 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g カルシウム 369 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 469 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 293 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 451 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 267 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 512 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.0 g カルシウム 259 mg
09 (水)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき 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、とりにく、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 490 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 234 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 427 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 216 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 387 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 608 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 506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 379 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 426 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 8.8 g カルシウム 183 mg
16 (水)	未満児主食ごはん チャブチェ 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 402 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 256 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、とりにく、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 529 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.9 g カルシウム 627 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、スナグディ、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 455 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 21.6 g カルシウム 201 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、とりにく、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 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 196 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 412 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 319 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 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 194 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、とりにく、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 444 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 584 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 477 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 242 mg