

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	
02 (月)	未満児主食ごはん いりどり きゅうりのナムル こまつなのみそしる	おちゃ	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、どらやき	ぎゅうにゅう、とりこ、みそ、ちりめんじゃこ、あぶらあげ	きゅうり、にんじん、たけのこ、れんこん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、いんげん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう どらやき	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.3 g カルシウム 299 mg
04 (水)	未満児主食ごはん さかなのケチャップソース ブロッコリーのごまサラダ やさしいりかきたまスープ	ヨーグルト おちゃ	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま、	ヨーグルト、かます、たまご、さけ	ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、ケチャップ、ソース、ほんみりん、しお	牛乳 むぎちや さけごはん	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 234 mg
05 (木)	にくみそうどん さつまいもとひじきに ヨーグ おちゃ	★主食はいりません★	うどん、さつまいも、かりんとう、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ヨーグ、ぶたひきにく、みそあぶら	もやし、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき、しいたけ、にんにく	だしじる、しょうゆ、ほんみりん	豆乳 ぎゅうにゅう かりんとう	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 420 mg
06 (金)	未満児主食ごはん かぼちゃコロッケ たたききゅうり ハムとだいこんのスープ	おちゃ	かぼちゃコロッケ、こめ、ビスコ、あぶら、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ハム	きゅうり、だいこん、ほうれんそう、にんじん	す、しょうゆ、しお	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう ビスコ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 304 mg
7(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース
09 (月)	未満児主食ごはん ツナカレー キャベツのゴマいりサラダ ヤクルト	おちゃ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、せんべい	ツナ、ハム、ヤクルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、しめじ、みかん	カレールウ、す、ワイン、しお	牛乳 むぎちや みかん せんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 239 mg
10 (火)	未満児主食ごはん ぶたにくとだいこんのいために ツナときゅうりのすのもの はくさいスープ	おちゃ	こめ、もみじまんじゅう、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ベーコン	だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、こんにゃく、わかめ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、す、ほんみりん、しお	ジョア ぎゅうにゅう もみじまんじゅう	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 602 mg
11 (水)	未満児主食ごはん さかなのもみじやき ほうれんそうとハムのおかかあえ おふのみそしる	ゼリー おちゃ	こめ、マヨネーズ、ふ、あぶら、あまざけ、ゼリー	さけ、ヨーグルト、ハム、みそ、チーズ、かつおぶし	ほうれんそう、りんご、もも、みかん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、バセリ	だしじる、しょうゆ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや あまざけフルーツヨーグルト	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 178 mg
12 (木)	未満児主食ごはん ジャーマンオムレツ りんごサラダ オニオンスープ	おちゃ	こめ、じゃがいも、さとう、バター、あぶら、ごま	たまご、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、パプリカ、コーン、バセリ	す、ケチャップ、しお、こしょう	牛乳 むぎちや いなりずし	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 181 mg
13 (金)	未満児主食ごはん とりにくのチーズやき きりぼしだいこんのいりに かぼちゃのみそしる	おちゃ	こめ、さとう、あぶら、パン	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、あぶらあげ、チーズ	かぼちゃ、しめじ、にんじん、きりぼしだいこん、いんげん、ねぎ、しいたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう クリームパン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 224 mg
14(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース
16 (月)	未満児主食ごはん とりにくのマスタードやき ふじいろポテトサラダ キャベツのみそしる	おちゃ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい、こむぎこ	ジョア、とりにく、チーズ、みそ、あぶらあげ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	だしじる、ソース、マスタード、しお	牛乳 ジョア せんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 612 mg
17 (火)	未満児主食ごはん さばのアップルオニオンソース コーンいりにんじんサラダ ミネストローネ	おちゃ	こめ、さつまいも、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくりこ、スパゲティ、ごま	ぎゅうにゅう、さば、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト、りんご、コーン、いんげん、しょうが	しょうゆ、す、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.0 g カルシウム 261 mg
18 (水)	せきはん やさぎかな いそあえ とうふとわかめのみそしる	おちゃ ★主食はいりません★	こめ、もちごめ、あぶら、ごま、ケーキ	さけ、とうふ、みそ、あずき	ほうれんそう、もやし、にんじん、わかめ、ねぎ、あおさ、のり	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお、おろししょうが	牛乳 むぎちや ケーキ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 163 mg
19 (木)	未満児主食ごはん みそやきにく かぼちゃサラダ かぶのスープ	おちゃ	こめ、マヨネーズ、さとう、ごま、にくまん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、バセリ	しょうゆ、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう にくまん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 198 mg
20 (金)	未満児主食ごはん とうふのカレーあんかけ かきなます えのきのすましじる	おちゃ	こめ、じゃがいも、さとう、かたくりこ、あぶら、バウムクーヘン	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かき、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	だしじる、しょうゆ、す、カレーこ、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう バウムクーヘン	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 303 mg
21(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース
24 (火)	未満児主食ごはん マーボーだいこん かふうあえ わかめスープ	おちゃ	こめ、はるさめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みそ	だいこん、バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、す、さけ、しお	ヤクルト ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 217 mg
25 (水)	未満児主食ごはん さかなのかおりやき はくさいのゆずふうみあえ きのこじる	おちゃ	こめ、こむぎこ、さといも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、まぐろ、とりこ、みそ	はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、ゆず、しょうが、ゆず、あおのり	だしじる、しょうゆ、す、ほんみりん、さけ	豆乳 ぎゅうにゅう ちんすこう	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 174 mg
26 (木)	スープスパゲティ キャベツサラダ ゼリー おちゃ	★主食はいりません★	ゼリー、スパゲティ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、チキンナゲット、とりこ、ベーコン	キャベツ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、みかん、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン、レーズン、にんにく	す、しお、こしょう	飲むヨーグルト ぎゅうにゅう チキンナゲット	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 240 mg
27 (金)	未満児主食ごはん にくみハンバーグ さつまいものレモンに こまつなスープ	おちゃ	こめ、さつまいも、ビスケット、さとう	ジョア、ハンバーグ	たまねぎ、こまつな、にんじん、りんご、レモン	ケチャップ、ソース、ワイン、しお	牛乳 ジョア ビスケット	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 602 mg
28(土)	★お弁当・水筒・3時のおやつを持参して下さい★							アップルキャロットジュース
30 (月)	未満児主食ごはん すきやきふうにくみ はるさめのかきたまじる ゼリー	おちゃ	こめ、はるさめ、さとう、かたくりこ、ゼリー、パン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	だしじる、しょうゆ、ほんみりん、しお	ヨーグ ぎゅうにゅう スティックパン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 316 mg