



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 (月)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシ せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 137 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.4 g 塩 分 1.8 g
05 (火)	あんかけ丼 焼きスイートポテト 大根のみそ汁 ミニゼリー	白米、片栗粉、油	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、根深ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	カルシ りんごタルト みかん果汁	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.8 g 塩 分 1.8 g
06 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいの昆布煮 野菜スープ チーズ	白米、油	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、かつおだし汁	牛乳(100) ベルギーワッフル 牛乳(100/200)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 26.6 g 塩 分 1.9 g
07 (木)	◆ 和食の日・七草 ◆ ごはん 焼き塩そば にんじんといんげんの当座煮 七草汁 みかん缶	米、砂糖	塩そば、かつお節、牛乳	みかん缶、いんげん、にんじん、だいこん、こまつな、かぶ、ごぼう	しょうゆ、かつおだし汁、食塩	牛乳(100) ミニたいやき 牛乳(100/200)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.8 g 塩 分 1.4 g
08 (金)	ポークカレー 野菜スープ からだ強くするヨーグルト	白米、じゃがいも、油	豚肉、ウインナー、牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、りんご、にんにく、しょうが	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、ナツメグ	ヤクルト 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 660 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.3 g 塩 分 1.7 g
09 (土)	カレーうどん ヨーグルト	うどん、砂糖	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	カルシ チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.0 g 塩 分 3.0 g
12 (火)	玄米ごはん さけの塩焼き 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 チーズ	玄米、じゃがいも、砂糖、油	さけ、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、トーフミール、牛乳	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、干しいたけ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 21.2 g 塩 分 2.3 g
13 (水)	◆ たんじょうびかい ◆ わかめ御飯 スパイシーから揚げ ほうれん草のソテー キャベツスープ 誕生日ケーキ(いちご)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、無塩バター	ほうれんそう、たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、いちご、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だし、カレー粉、こしょう	ヤクルト お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.5 g 塩 分 2.4 g
14 (木)	玄米ごはん かじきのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーのドレッシング和え きのこスープ みかん	玄米、上新粉、マヨネーズ、三温糖、油	かじき、豆乳	みかん、ブロッコリー、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、パセリ	食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、こしょう、白こしょう	牛乳(100) ☆もちもちかぼちゃ ケーキ 牛乳(100)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.9 g 塩 分 1.7 g
15 (金)	◆ 小正月 ◆ 玄米ごはん 松風焼き のり酢あえ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	玄米、ロールパン、砂糖、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、のり、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	牛乳(100) ☆あげばん 牛乳(100)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.8 g 塩 分 2.1 g
16 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシ チーズで鉄分 せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.3 g 塩 分 3.0 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 ～ 月 ～	スパゲティーミートソース せん野菜 もやしスープ カラダ強くするヨーグルト	ソフト麺、米、もち米、油、三温糖、小麦粉、マーガリン、砂糖	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、トマト、こまつな、コーン、マッシュルーム缶、ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、ワイン、食塩、みりん、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.5 g 塩 分 2.5 g
19 ～ 火 ～	キャベツと豚肉のみそ炒め丼 ポテトのパプリカ焼き わかめたっぷりスープ みかん缶	玄米、油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、みかん缶、はくさい、赤ピーマン、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ	中華だし、しょうゆ、食塩、パプリカ粉、こしょう	ヤクルト ブルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.6 g 塩 分 2.0 g
20 ～ 水 ～	玄米ごはん 魚のごまみそ焼き 三色野菜の納豆和え 大根のみそ汁 りんご	玄米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油	たら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、牛乳	りんご、だいこん、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、根深ねぎ、干しぶどう	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) ☆ホットバナナケーキ 牛乳(100/200)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.7 g 塩 分 1.9 g
21 ～ 木 ～	食パン ウインナー カレー風味ソテー クリームスープ ミニゼリー	食パン、米、じゃがいも、油	調製豆乳、ツナ、鶏肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン	しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、カレー粉、ケチャップ	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.1 g 塩 分 2.0 g
22 ～ 金 ～	玄米ごはん 鉄之助のりごま 手作りさつま揚げ 小松菜の煮浸し すまし汁 チーズ	さつまいも、玄米、油、片栗粉	いわし、絹ごし豆腐、油揚げ	こまつな、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ、こめひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(100) ☆やきいも 牛乳(100)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.5 g 塩 分 2.0 g
23 ～ 土 ～	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 6.5 g 塩 分 3.0 g
25 ～ 月 ～	玄米ごはん さばの煮つけ ツナとじゃが芋の煮物 えのきのみそ汁 フルーツミックス	玄米、食パン、じゃがいも、マーガリン、砂糖	牛乳、さば、ツナ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	はくさい、にんじん、えのきたけ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.2 g 塩 分 2.4 g
26 ～ 火 ～	昆布ご飯 鶏肉のハニー焼き きゃべつとコーンのソテー 大根と葉ねぎのみそ汁 みかん	米、小麦粉、砂糖、なたね油、はちみつ、油	牛乳、鶏肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、葉ねぎ、こまつな、レモン、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100)	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.1 g 塩 分 2.3 g
27 ～ 水 ～	玄米ごはん 西京焼き はくさいとえのきの煮浸し たまねぎとにんじのみそ汁 チーズ	玄米、油、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) バタースティックパン 牛乳(100/200)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.0 g 塩 分 2.0 g
28 ～ 木 ～	中華おこわ 蒸しシューマイ いんげんとコーンのソテー きのこスープ りんご	もち米、うどん、砂糖、ごま油、油	豚肉	いんげん、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ、こまつな、コーン、しめじ、根深ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	ヤクルト ☆焼きうどん 牛乳(100)	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.7 g 塩 分 3.4 g
29 ～ 金 ～	しょうゆラーメン 春巻き カラダ強くするヨーグルト 味付小魚(そら・ほし・つき)	米、中華めん、油	豚肉、ごま	もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、にんにく、わかめ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆ゆかりと胡麻のおにぎり 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g 塩 分 3.1 g
30 ～ 土 ～	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.5 g 塩 分 23.0 g