おおいる 対数 立 名 対数 対数 対数 対数 対数 対数 対数	栄養 価
# 後少ペーののグラー	1
春巻	エネルギー 383 kcal
おきを小へのソテー	たんぱく質 12.9 g
□ 1	脂 質 14.0 g
□ 日本	カルシウム 175 mg
E-3 17 の	エネルギー 351 kcal
本	たんぱく質 15.0 g
上 大のきの味噌汁	au ee
0 部版	脂 質 8.8 g カルシウム 125 mg
おったからどん 「版したべ、代本、まぼこ、米そとは にじした、ござら、	エネルギー 319 kcal
出金煮	
1	たんぱく質 12.3 g
05 御飯	脂 質 9.4 g
	カルシウム 239 mg
本 ツナサラダ 東帝 フルーツ	エネルギー 657 kcal
ゆつ野	たんぱく質 22.0 g
画飯	脂 質 19.8 g
たいたき、さといも 大いでは、1 にかった。 たいたし、ごぼう 大型を収割 大いでは、1 にかった。 大いでは、1 にがった。 上いでは、1 にがった。 大いでは、1 にがった。 上いでは、1 にがった。 にが	カルシウム 207 mg
全の帯りみそ焼き 大変 (切除皮) 砂糖、 宝油 たんだん たまく、 上り焼き 上り焼き 上り焼き 上り焼き 上り焼き 上り焼き 上り焼き 上り焼き 上り吹 上しい 上り吹 上しい 上り吹 上り吹 上しい 上り吹 上り吹 上り吹 上り吹 上り吹 上しい 上り吹	エネルギー 481 kcal
	たんぱく質 24.1 g
正目計 ま ま ま ま ま ま ま ま ま	脂 質 11.3 g
フルーツ スクット、米粒皮(切) 泉、豚(はも)、米 大豆(やし、た)、た た (た)、た か (た) が、 が (た)、た た ま (おき)、 か (た)、た た か (た)、た た か (た)、た た か (た)、た か (力) か (た)、た か (力) か (た)、た か (力) か (た)、た (力) か (た) か (力) か (た) か (力) か (た) か (力) か (た) か (力) の (力) か (力) か (力) か (力) か (力) の (力) か (力) か (力) の (力) か (力) か (力) の (力) か (力) か (力) か (力) か (力) の (力) か (力) か (力) か (力) か (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) か (力) の (力) か (力) か (力) の (力) か (力) か (力) の (力) の (力) か (力) か (力) の (力) か (力) の (力) か (力) か (力) か (力) か (力) の (力) か	カルシウム 241 mg
豆腐のチャンブルー きゃべつのごま和之	エネルギー 311 kcal
土 きゃべつのごま和之 大枝のみそ汁 *** 味しらく、カント リーマアム、米粒麦 (切断束)、油 *** 株したく、カント リーマアム、米粒麦 (切断束)、油 *** 株したり、カント (甘みそ) *** 株工 ものより、パント ・ こんぶ、ごぼう、に ・ こんぶ、ごぼう、に ・ こんぶ、ごぼう、キャイツ, ・ にんん、かぶ・薬 *** サース・ト ・ にんん、かぶ・薬 *** サース・ト ・ にんし、かか、かかい。 ・ は、豚がもし、皮 ・ で、り、ひじき、パナナ ・ で、り、ひじき、パナナ ・ で、かしき。、カンカー ・ で、かしき。、カンカー ・ で、かしき。、カンカー ・ たまねぎ、ミューマ ・ で、かしき。、カンカー ・ にんし、まか・・ かかり、酒 ・ にんし、まか・・ かかり、酒 ・ にんし、まか・・ かかり、酒 ・ にんし、まか・・ かり、酒 ・ にんし、まか・・ かかり、酒 ・ にんし、まか・・ かり、 たまねぎ、ミューマ ・ にんし、まか・・ かり、ことか。 かり、次ターン ・ たまねぎ、ミューマ ・ にんし、たまねぎ、・ まか・・ かり、 かり、 かり、 で ・ にんし、まか・ かり、 にんし、まか・ かり、 にんし、まか・ かり、 で ・ にんし、たまねぎ、・ まか かり、 にんし、まか・ かり、 にんし、まか・ かり、 にんし、まか・ かり、 にんし、まか・ かり、 にんし、た。 たまねぎ、・ まかり、 にんし、た。 まねぎ、 とかり、 たまねぎ、・ かり、 にんし、万 ・ たきかり、 にかり、 にんし、万 ・ たまねぎ、 におり、 たまれき、 かり、 にんし、万 ・ たまれき、 になさい、なめ、こ。 きかり、 にんしん、万 ・ たまれき、 になき、 い・ たまれき 、 で ・ かり、 にんしん、万 ・ たまれき 、 になき 、 い・ たまれき 、 で ・ など (切断を) ま 、 、 で ・ など (切断を) ま 、 で ・ たまれき 、 になき 、 い・ たまれき 、 で ・ たまれき 、 になき 、 い・ たまれき 、 い・ たまれき 、 で ・ たまれき 、 い・ たまれき 、 し、 ん 、 こまれき 、 し 、 ん 、 こまれき 、 し ん 、 こまれき 、 こまれき 、 し ん 、 こまれき 、 こまれき 、 し ん 、 こまれま し ん 、 こまれまれま し ん 、 こまれまれま し ん 、 こまれまれまれままれまれまれままれまれままれまれまれまれままれままれままれまれまれ	たんぱく質 13.2 g
09 御飯 フルーツ 厚焼き卵 すき昆布の煮物	脂 質 9.2 g
御飯 フルーツ 米、味しら、かト 千乳、県、生糖げ、 イナ、かぶ、頭み イナ、かぶ、 大き、 イナ、かぶ、 大き、 大いが、 大いがが、 大いが、 大いがが、 大いががいの味噌汁 大いががの、 大いがが、 大いががが、 大いががが、 大いががが、 大いががが、 大いががが、 大いががが、 大いがががが、 大いががががが、 大いががががが、 大いがががががががが、 大いががががががががががががががががががががががががががががががががががが	カルシウム 191 mg
万字焼き卵 リーマアム、米粒皮 (切断変)、油 さつま場が、米みそ (也みぞ)、たんぶ、ごぼう、にんぶんが、薬 株 (世みで) かぶの味噌汁 人んぶ、ごぼう、にんぶんが、薬 株 (世みで) かいがの味噌汁 上スケット 10 御飯 フルーツ さんまの醤油焼き ひじきと大豆の炒り煮 下く、米粒皮(切断変)、砂糖 でしたきと大豆の炒り煮 取りたきと大豆の炒り煮 いちごのクリーム添え スペゲティミートソース ブロッコリー・ミニトマト 切断変)、米 (世みで) カルーツ 大きごきしい、カルー 大きが、からん、酒、木材を食(切断変)、油、大戸ツ・フタッの皮、マヨネーズ (切断変)、米 (対しまい、カルー 大きが)、砂糖 (対しまい、カルー マロニーの中華サラダ (知時変)、米 (数を(切断変)、油、 大栗粉、砂糖、油、 大栗粉、砂糖、油 大栗粉、砂糖、油 大栗粉、砂糖、油 大栗粉、砂糖、油 大麻粉の(地) (地) (地) (地) (地) (地) (地) (地) (地) (地)	エネルギー 398 kcal
月 すき昆布の煮物 かぶの味噌汁 メーシックンスープ (大く)、米粒麦(切) 断麦)、砂糖 まんま、チーズ、ちく 大い、豚肉(もも)、だい オ木素缶詰、米み。 そ(はみそ)、油湯 (大いけん(ゆ) で)、ひじきと大豆の炒り煮 (大)、水の皮、おお (大)、水の皮、マカーン (大)、水の皮、マカーン (大)、マカルーン、カラッカーと (大)、水の皮、マカーン、カラッカーと (大)、水の皮、マカーン、カラッカーと (大)、水の皮、マカーン、カラッカーと (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、マカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカース、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、した (大)、水の皮、ラカーン、カルールウ、(大)、カルールウ、(大)、カルールウ、(大)、カルールウ、(大)、カルールウ、(大)、カルールウ、(大)、カルールウ、(大)、カルーカース (大)、水の皮、(大)、カルーカーと (大)、水の皮、(大)、カルーカー、(大)、カルーカー、(大)、カルールウ、(大)、カルールウ、(大)、カルーカー、(大)、カルー、(大)、カルー、カルー、(大)、カ	たんぱく質 15.3 g
	脂 質 14.4 g
10 御飯	カルシウム 258 mg
たく、米粒麦(切断 大の大・米粒麦(切断 大の大・米粒麦(切断 大の大・大・カランシュー)	エネルギー 443 kcal
大 Dじきと大豆の炒り煮 そ(甘みそ)、油揚 げ、凍り豆腐、すり ごま	たんぱく質 21.0 g
下級	
11 御飯	脂 質 19.4 g カルシウム 182 mg
** マカロニ・スパゲ	,
水 スペゲティートソース ンタンの皮、マヨネーズ、油、米粒麦(り断麦)、米 (り 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	
プロッコリー・ミニトマト	たんぱく質 27.4 g
12 御飯	脂 質 23.2 g
たっまいもカレー 大型	カルシウム 61 mg
木 マロニーの中華サラダ 、片栗粉、砂糖 おのり お好み焼き 13 御飯 フルーツ 米、小麦粉、び糖、油、米 粒麦(切断麦) 十乳、納豆、絹こし グレーブフルーツ、 3倍濃縮 かうり、にんじん、万 能わぎ、パケナ・カーズ、米みそ(すみそ)、パター、かつお節 上ようゆ、めめつゆ キ乳 ビスケット 生乳 ごからし、たべ かうり、にんじん、万 能わぎ、れぎ、パケナ かっおお節 牛乳、砂皮・肉・大・木 大きねぎ、パケナナ たまねぎ、にんじん、万 能わぎ、たんじん、万 能わぎ、たんじん、万 能わぎ、たんじん、万 能わぎ、れず、パケナ ナ カルめの味噌汁 キャベツ、パナナ、たまねぎ、にんじん、大きれき、たんじん、大きれき、パター 大・大・ス 大きなき、にんじん、大きれき、パター キャベツ、パナナ、たまねぎ、にんじん、大きれがめ ま、パター 大・大・ス 大りの、ボナ・ス 大きれがり 大きかり、パナナ、にしようゆ、酢、みり、大きれき、大きれき、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ、たまねぎ	エネルギー 477 kcal
福神濱	たんぱく質 12.1 g
13 御飯	脂 質 10.7 g
 (新豆揚げ 位 東のお浸し かとの味噌汁 (神みそ)、バター、かつお節・カラ・カックのは、たべります。 (神みそ)、バター、かつお節・カラ・カックのは、中乳・ボースをして、カーズ、米粒麦(切断・麦)、油、小麦粉 (神飯 アルーツ ま、バブ・ウンシュガー、米粒麦(切断・麦)、油、小麦粉 (神飯 アルーツ カかめの味噌汁 (神乳・ボクー とおかり、ボイナ・カック・ボースをして、大力・カック・ボースをして、カンカックのは、ボースをして、カンカック・ボースをして、カンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカンカン	カルシウム 70 mg
 ○ 納豆揚げ 金 白菜のお浸し 」 なめこの味噌汁 14 御飯 」 カルーツ 」 性乳、だががけ、たべっこどうぶつ、マヨネ ロ産 ちくわ、米み たまねぎ、にんじん、生物のムニエル 土 キャベツの胡麻ネーズ和え 」 大クーズ、米粒麦(切断 麦)、油、小麦粉 」 大クーズ、米粒麦(切断 麦)、油、小麦粉 」 大クーター・カかめの味噌汁 16 御飯 」 カルーツ 」 水化麦(切断 安)、水み (土土 かめ) (土土 かり) (土土 かり)	エネルギー 601 kcal
本めこの味噌汁	たんぱく質 20.6 g
○ なめこの味噌汁 **、「ボかうけ、たべっこどうぶつ、マヨネ 豆腐、ちぐわ、米み たまねぎ、にんじん 生のムニエル **・ 大きれず、にんじん 大きれず にんじん なす。なずり、バナナ、に しょうゆ、酢、みり 人でん、なす。れず 人じん、なす。れず たまねぎ、生わか かけましず いきゅうり、バナナ、に しょうゆ、酢、みり 人であれず、たまねぎ、生わか かけましず いきゅうり、バナナ、に しょうゆ、酢、みり 人であれず、たまねぎ、生わか かけましず いきゅうり、バナナ、に しょうゆ、酢、みり 人であれず、たまねぎ、生わか かけましず いきゅうり、バナナ、に しょうゆ、酢、みり 大きれず、たまねぎ、生わか かけましず いきれず しょうか はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい	脂 質 23.1 g
たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん たまれき、にんじん たまれき、生わか たまれき、にんじん たまれき	カルシウム 298 mg
 一 鮭のムニエル 土 キャベツの胡麻ネーズ和え 一 大、米粒麦(切断 麦)、油、小麦粉 ま、バター ま、バター よ、バター ま、バター は、バター 土 生れかめ よ、バター キ乳、 ビスケット 十 半乳、豚肉(もも)、 たゅうり、バナナ、に しょうゆ、酢、みり んじん、なす、ねぎ んじん、なす、ねぎ んじん、なす、ねぎ 、たまねぎ、生わか 、	エネルギー 391 kcal
カかめの味噌汁	たんぱく質 18.1 g
16 御飯 フルーツ **、ブラウンシュガ 牛乳、豚肉(もも)、 きゅうり、バナナ、に しょうゆ、酢、みり ハ・米粒麦(切断麦 生揚げ、ツナ油漬 缶、米みそ(甘みそ 、たまねぎ、生わか たまねぎ、生わか ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	脂 質 14.3 g
一、米粒麦 (切断麦 上揚げ、ツナ油漬 んじん、なす、ねぎ ん、酒 上乳 上乳 上乳 上乳 上乳 上乳 上乳 上	カルシウム 166 mg
一、米粒麦 切断麦 と振り、ツナ油漬 んどん、なず、ねぎ ん、酒 中乳 一、米粒麦 切断麦 、たまねぎ、生わか キ乳	エネルギー 464 kcal
\\ 344d).#	たんぱく質 20.2 g
	脂質 14.1 g
ンなすのみそれ	カルシウム 243 mg
17 御飯 生中華めん、さとい ヨーグルド(無糖)、 りんご、バナナ、もも しょうゆ、みりん、 牛乳 スティックパン	
11 「時以 も、砂糖、米粒麦(焼き豚、なると、か 缶 ダイス、パイン 酒 一 サイス・パイン 一 ガース・パイン 1 カース・パース・パース・パース・パース・パース・パース・パース・パース・パース・パ	
	たんぱく質 11.9 g
、万能ねぎ 、	脂 質 4.2 g
	カルシウム 118 mg
18 御飯 フルーツ 米、油、バイの実、 十半、さんま、木綿 オレンジ、こまつな しょうゆ、めんつゆ りんごジュース ウエノ こざかな煎餅、片栗 「豆腐、かにかまぼこ 、もやし、ねぎ、しょ し3倍濃縮、みりん	
○ さんまのかば焼き 粉、米粒麦(切断麦 ***********************************	たんぱく質 18.8 g
水 小松菜の和え物)、砂糖、ハイハイン かつお節 パナナ ビスケット	脂 質 27.1 g
~ ふのりの味噌汁	カルシウム 232 mg



の献立表

旦	±1	kt .	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ *** *** **** **** **** **** *********		
曜	献立	名	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	栄養	を一曲
19	御飯	フルーツ	食パン、じゃがいも	牛乳、たら、豆乳、	パイン缶、たまねぎ		牛乳 せんべい	エネルギー	778 kca
_	クリームシチュー		、米粉、油、パン粉、マヨネーズ、砂糖	おから、鶏もも肉、ちくわ、卵	、レタス、きゅうり、に んじん、いちごジャ	つゆ・3倍濃縮	牛乳	たんぱく質	
木	一口白身フライ		、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉		ム、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、りん		おからドーナッツ		27.6 g
-	ひじきサラダ		一個、月末初		ご			カルシウム	259 mg
20	御飯	フルーツ	米、砂糖、油、米粒 麦(切断麦)	牛乳、牛肉(もも)、 卵、米みそ(甘みそ	グレープフルーツ、 ごぼう、バナナ、は	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 ビスケット	エネルギー	
~	牛肉とごぼうのしぐれ煮		及(別即及))、油揚げ、かつお	くさい、もやし、オク	、酒	牛乳	たんぱく質	16.7 g
金	おくらのお浸し			節	ラ、えのきたけ、しめ じ、にんじん、ねぎ		バナナパウンドケーキ	脂 質	17.0 g
\sim	もやしのみそ汁				0, 12,0070, 442			カルシウム	
21	御飯	フルーツ	米、味しらべ、米粒 麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、米みそ(甘	キャベツ、バナナ、 いんげん(ゆで)、に	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 せんべい	エネルギー	367 kca
^	豚肉のしょうが焼き		、ハイハイン	みそ)、すりごま	んじん、たまねぎ、	、酒、おろししょう	牛乳	たんぱく質	16.4 g
土	いんげんの胡麻和え				ピーマン、えのきたけ、こまつな	が	ビスケット	脂 質	12.0 g
$\overline{}$	厚揚げの味噌汁							カルシウム	177 mg
23	御飯	フルーツ	米、星たべよ、しっ とりクッキー、米粒	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(甘みそ)、油	バナナ、キャベツ、 にんじん、まいたけ		牛乳 せんべい	エネルギー	429 kca
^	鶏肉の照焼		麦(切断麦)、砂糖	揚げ	、切り干しだいこん	"	牛乳	たんぱく質	20.1 g
月	切干大根の煮物		、カルケット		、いんげん(ゆで)、 しょうが		ビスケット		11.9 g
\vdash	野菜の味噌汁							カルシウム	194 mg
24	親子丼		米、砂糖、ビスケット	卵、ヨーグルト(無糖)、豆乳、鶏もも肉、		しょうゆ、みりん、 めんつゆ・3倍濃	牛乳 ジャムサンド	エネルギー	
^	三色おひたし			牛乳、木綿豆腐、	ねぎ、にんじん、ご	縮	お茶	たんぱく質	20.1 g
火	田舎汁			生クリーム、鶏むね 肉(皮付き)、米み	ぼう、レモン果汁、 菊のり		豆乳ケーキ		14.8 g
\subseteq	フルーツ			そ(甘みそ)、バター				カルシウム	163 mg
1	1	フルーツ	米、じゃがいも、ハ ーベスト、おっとっと	牛乳、豚肉(もも)、 かつお筋	オレンジ、もやし、 たまねぎ、にんじん	ケチャップ、しょう ゆ、めんつゆ・3	牛乳 ウエハース	エネルギー	425 kcal
	酢豚		、油、片栗粉、米粒		、きゅうり、たけのこ(倍濃縮、みりん、	牛乳	たんぱく質	
水	もやしのお浸し		麦(切断麦)、砂糖 、ハイハイン、カル		ゆで)、ピーマン、し いたけ、生わかめ、	伯、長塩			13.6 g
\vdash	わかめスープ		ケット	440 V 554/5-	バナナ			カルシウム	
26		福神漬	ンチドレッシング(乳	油揚げ、豚肉(肩ロ ース)	西洋なし缶、レタス 、トマト、にんじん、	カレールグ		エネルギー	
1	11770	フルーツ	化型)、米粒麦(切 断麦)		たまねぎ、かぶ、き ゅうり、たけのこ(ゆ			たんぱく質	
	レタスのサラダ		D127		で)、グリーンアスパ				22.4 g
-	1-7h		米、食パン、砂糖、	牛乳、ほっけ(開き	ラガス、福神漬、コ グレープフルーツ、	しょうゆ、みりん		カルシウム	
	-170	フルーツ	米粒麦(切断麦)、	干し)、卵、米みそ(れんこん、たまねぎ	しより少、かりん		エネルギー	
	ほっけの香り味噌焼き		油、ごま油		、しめじ、ごぼう、に んじん、いんげん(_	たんぱく質	
	れんこんのきんぴら			すりごま、凍り豆腐	ゆで)、りんご				16.7 g
_	しめじの味噌汁	フルーツ	プチブッセ、サッポ	牛乳、かつお節、卵	バナナ ブロッコリ	中濃ソース、めん		カルシウム	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ノルーツ	ロポテトバーベQあ	、油揚げ、木綿豆腐	ー、にんじん、はくさ	つゆ・3倍濃縮、	牛乳 せんべい	エネルギー	154 kcal
1.	ハンバーグ		じ、砂糖、米粒麦(切断麦)、米、パン	、米みそ(甘みそ)、 豚ひき肉、絹ごし豆	い、たまねぎ	ケチャップ、みり ん、酒		たんぱく質	5.0 g
	ブロッコリーのおかか和え			腐、いわし(煮干し)		, /Ш	A1.5	脂質	6.7 g
\sqsubseteq	白菜の味噌汁							カルシウム	116 mg

三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて"三大栄養素"と呼ばれています。

炭水化物:パワーの元になります。 筋肉を動かすエネルギーとなり、ま た脳のエネルギーのほとんどを賄 います。

脂質:肉・魚・油脂に多く含まれていて、 脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収 を助けてくれます。

たんぱく質:体をつくります。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。



11日(水)誕生会

28日(土) 手作り弁当日

- ※食材の仕入れの関係上、メニューが変 更になる場合があります。
- ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせ たものを提供しています。





