

献立表

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		
01 (火)	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 おから入りかぼちゃサラダ ねぎのすまし汁 キウイ	七分つき米、さつまいも、砂糖、焼ふ、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、おから、無塩バター	キウイ、りんご、かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	アップルポテト 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 263 mg
02 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜の甘酢和え 豆腐のスープ ヤクルト	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、さけ、木綿豆腐、無塩バター、卵	りんご、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	米粉サブレ りんご 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 229 mg
03 (木)	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりと長芋のさっぱり漬け かぶのスープ ヤクルト	七分つき米、ぎょうざの皮、ながいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	チーズスティック バナナ 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 249 mg
04 (金)	ごはん さばのりんごソースかけ キャベツとほうれんそうの磯和え なめこのみそ汁 なし	七分つき米、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さば、米みそ、ツナ水煮缶	なし、なめこ、ほうれんそう、キャベツ、りんご、たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ツナいももち 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 224 mg
05 (土)	豚汁うどん 白菜の納豆和え ぶどう なし	ゆでうどん、ぎょうざの皮、しらたき	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ、挽きわり納豆	ぶどう、ほうれんそう、だいこん、こまつな、はくさい、もやし	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 327 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 252 mg
07 (月)	ごはん 豚肉とつるむらさきの中華炒め ほうれん草の塩磯和え 大根のみそ汁 なし	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	なし、だいこん、もやし、つるむらさき、はくさい、キャベツ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 215 mg
08 (火)	ごはん 納豆入り麻婆豆腐 チンゲン菜の刻みのりサラダ 野菜の昆布汁 キウイ	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ	キウイ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	やきいも 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 275 mg
09 (水)	ごはん あじの香り焼き はるさめのナムル 水炊き風スープ ヤクルト	七分つき米、米粉、しらたき、はるさめ、砂糖、ごま油、黒ごま、ごま	牛乳、ヤクルト、あじ、鶏もも肉、無塩バター、卵	バナナ、ほうれんそう、もやし、だいこん、みずな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	黒ごまクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 233 mg
10 (木)	ごはん 塩鶏じゃが もやしとツナのごま酢あえ 納豆汁 ヤクルト	七分つき米、じゃがいも、ロールパン、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆	ぶどう、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なめこ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ラスク ぶどう 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.0 g カルシウム 235 mg
11 (金)	さつま芋ごはん 秋野菜の甘酢炒め にらたま 大根のすまし汁 オレンジ	七分つき米、さつまいも、ながいも、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、チーズ	もやし、だいこん、オレンジ、かぼちゃ、にら、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 242 mg
12 (土)	豆乳スープスパゲティ カリフラワーのサラダ オレンジ	スパゲティ、七分つき米、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、さけ、鶏ひき肉、バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、ブロッコリー	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、酢	とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 201 mg

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	510	18.5	13	240	2.1	161	0.37	0.38	31	3.7	2
目標量	510	19.1	14.2	230	2.1	181	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	100	97	92	104	100	89	132	119	194	90	118
3才未満児	420	15.5	11.9	240	1.6	145	0.3	0.36	24	2.9	1.6
目標量	464	17.4	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	91	89	92	112	70	77	120	129	133	78	100

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー499Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.0g カルシウム 238mg 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 420Kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.9g カルシウム 240mg 鉄分 2mg

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
		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	
15 火	ごはん 柿 たらのトマトソース 切干大根の旨煮 けんちん汁	七分つき米、米粉パン、砂糖、しらたき、米粉、片栗粉	牛乳、たら、鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐	かき、ホールトマト缶詰、だいこん、オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	マーマレードジャム パン 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 214 mg
16 水	ドライカレー コールスローサラダ わかめスープ ヤクルト	七分つき米、オリーブ油、砂糖、ごま	牛乳、ヤクルト、こしあん(生)、豚ひき肉、大豆水煮缶、バター	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり	昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩、酢	水ようかん なし 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 316 mg
17 木	ごはん 鶏の衣揚げ風 きのこソテー 豚肉ともやしのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ、バター	ぶどう濃縮果汁、バナナ、もやし、にら、まいたけ、しめじ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.5 g カルシウム 206 mg
19 土	きつねうどん チンゲン菜の酢みそ和え キウイ	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、油揚げ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 279 mg
21 月	ごはん バナナ 炒り豆腐 つるむらさきのおかか和え さといものみそ汁	七分つき米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ、木綿豆腐、しらす干し、かつお節	バナナ、かぶ、もやし、つるむらさき、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	五平餅 しらすみそ 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 217 mg
22 火	ごはん なし 豚肉のすき焼き風煮物 つるむらさきのおかか和え たまねぎのみそ汁	七分つき米、さつまいも、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、かつお節	なし、たまねぎ、だいこん、はくさい、もやし、つるむらさき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	やきいも 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 278 mg
23 水	ごはん ヤクルト カレイの煮つけ チャプチェ かぼちゃの豆乳煮	七分つき米、米粉、砂糖、はるさめ、パン粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、かれい、豆乳、卵、無塩バター、バター	かぼちゃ、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	パンケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.4 g カルシウム 222 mg
24 木	ごはん ヤクルト さわらの野菜あんかけ キャベツとりんごのサラダ 豆腐の昆布汁	七分つき米、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、さわら、とろけるチーズ、木綿豆腐、かつお節	りんご、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、みりん	チーズせんべい りんご 牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 10.7 g カルシウム 269 mg
25 金	ごはん 柿 マーボーはるさめ ひじきの煮物 豚汁	七分つき米、さつまいも、しらたき、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉、米みそ、油揚げ、卵	かき、はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 236 mg
26 土	さばのそぼろごはん ほうれん草とえのき茸のお浸し 白菜のみそ汁 りんご	七分つき米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さば、とろけるチーズ、米みそ	りんご、ホールトマト缶詰、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ピザパン 牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 228 mg
28 月	ごはん なし かじきのおろし煮 はるさめサラダ 野菜のスープ煮	七分つき米、さつまいも、はるさめ、砂糖、ごま、黒ごま、ごま油	牛乳、かじき、卵、無塩バター	なし、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 10.4 g カルシウム 197 mg
29 火	ごはん オレンジ 鶏肉といんげんの卵とじ 白菜と油揚げの煮浸し きのこ汁	七分つき米、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、卵、油揚げ、しらす干し	オレンジ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、なめこ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 222 mg
30 水	ごはん ヤクルト 鮭の香りパン粉焼き 大豆の白和え かぼちゃのポタージュ	七分つき米、焼ふ、パン粉、砂糖、オリーブ油、米粉	牛乳、ヤクルト、豆乳、さけ、木綿豆腐、ゆで大豆、きな粉	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、食塩、酒	きなこボーロ りんご 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 232 mg
31 木	ごはん ヤクルト 豚肉と厚揚げのみそ炒め 白菜の納豆和え じゃがいものすまし汁	七分つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豆乳、豚肉、生揚げ、米みそ、挽きわり納豆	キウイ、かぼちゃ、こまつな、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	かぼちゃかん キウイ 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.9 g カルシウム 256 mg