

# 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	七分つき米、さつまいも、砂糖、焼ふ、片栗粉、黒ごま、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、おから、無塩バター	キウイフルーツ、りんご、かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	ヨーグルトムース 牛乳 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	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、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、酒、食塩	りんご 牛乳 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	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(皮付き)、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、にんじん、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 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	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(淡色辛みそ)、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、ねぎ、にんじん、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズスティック 牛乳 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	ゆでうどん、ぎょうざの皮、しらたき	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、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、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	ぶどう 牛乳 ばりばりカルシウム 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	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、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、にんじん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	なし 牛乳 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	七分つき米、さつまいも(皮付)、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、挽きわり納豆、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、おぼろこんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズせんべい 牛乳 やさいも 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	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(皮付き)、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	バナナ 牛乳 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	七分つき米、じゃがいも、ロールパン、しらたき、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮	ぶどう、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なめこ、ねぎ、しめじ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ぶどう 牛乳 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	七分つき米、さつまいも、ながいも、砂糖、米粉、ごま油、黒ごま、片栗粉	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、にんじん、まいたけ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	オレンジ 牛乳 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、カリフラワー、しめじ、赤ピーマン、にんじん、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、酢	オレンジ 牛乳 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
15 (火)	ごはん 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、オリーブ油	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、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、黄ピーマン、ピーマン、切り	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	柿 牛乳 マーメレードジャムパン 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、りんご、粉かんでん、ピーマン、カットわかめ	昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、食塩、酢	チーズ 牛乳 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(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃果汁、バナナ、もやし、にら、まいたけ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	豆麩スナック 牛乳 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、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ 牛乳 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

献立の平均栄養価 以上児 未満児  
 エネルギー499Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.0g カルシウム 238mg 鉄分 2mg  
 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 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		エネルギー	たんぱく質
21 月	ごはん 炒り豆腐 つるむらさきのおかかみそ汁	バナナ 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	きなこボーロ牛乳 五平餅 しらすみそ牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	472 kcal 17.8 g 12.1 g 217 mg
22 火	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 つるむらさきのおかかみそ汁	なし 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	チーズせんべい牛乳 やきいも牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 kcal 16.1 g 11.4 g 278 mg
23 水	ごはん カレーの煮つけ チャプチェ かぼちゃの豆乳煮	ヤクルト 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	オレンジ牛乳 パンケーキ オレンジ牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 kcal 16.1 g 9.4 g 222 mg
24 木	ごはん 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	ヤクルト 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	りんご牛乳 チーズせんべい りんご牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 kcal 13.0 g 10.7 g 269 mg
25 金	ごはん マーボーはるさめ ひじきの煮物 豚汁	柿 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	オレンジゼリー牛乳 ひじきチャーハン牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	483 kcal 16.6 g 13.5 g 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	りんご牛乳 ピザパン牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	363 kcal 13.3 g 10.5 g 228 mg
28 月	ごはん かじきのおろし煮 はるさめサラダ 野菜のスープ煮	なし 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		なし牛乳 スイートポテト牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 kcal 10.9 g 10.4 g 197 mg
29 火	ごはん 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	オレンジ 七分つき米、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	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	豆麩スナック牛乳 五平餅 ごましょうゆ牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 kcal 17.1 g 13.4 g 222 mg
30 水	ごはん 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	ヤクルト 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	りんご牛乳 きなこボーロ りんご牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 kcal 15.2 g 12.0 g 232 mg
31 木	ごはん 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	ヤクルト 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	キウイ牛乳 かぼちゃかん キウイ牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 kcal 15.5 g 9.9 g 256 mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
( )							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg

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

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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