

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 金	ごはん オレンジ 豚ときのこのホイコーロー風 白菜の納豆和え ねぎのみそ汁	七分つき米、 ながいも、片 栗粉、砂糖、ご ま油	牛乳、木綿豆 腐、豚肉、米 みそ、油揚 げ、挽きわり納 豆、ツナ水煮 缶	オレンジ、こま つな、はくさ い、ねぎ、もや し、エリンギ、 えのき、しめじ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒	ねぎもちもち焼き 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 231 mg
02 土	鶏肉の照り焼き丼 レタスとツナのサラダ 大根のみそ汁 りんご	七分つき米、 ぎょうぎの皮、 砂糖、ごま油、 片栗粉、オリ ーブ油	鶏もも肉、とろ けるチーズ、 米みそ、ツナ 水煮缶、油揚 げ、牛乳	りんご、トマト 缶詰、レタス、 だいこん、もや し、パセリ、焼 きのり	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、みり ん、しょうゆ、 酢、食塩	餃子ピザ 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 178 mg
05 火	ごはん りんご 豚肉とかぶのみそ炒め 卵の花 えのきのすまし汁	七分つき米、 砂糖、しらた き、ごま油	牛乳、豚肉、 おから、豚ひき 肉、ツナ水煮 缶、米みそ	りんご、はくさ い、かぶ、キャ ベツ、ピーマ ン、しいたけ、 かぶ	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 481 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 207 mg
06 水	ごはん ヤクルト さわらの幽庵焼き はるさめのナムル ワンタン中華スープ	七分つき米、 米粉、ワンタ ンの皮、はるさ め、砂糖、ごま 油、ごま	牛乳、ヤクル ト、さわら、無 塩バター、卵	かき、ほうれん そう、もやし、 にんじん、しい たけ、ねぎ、レ モン	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酒、食塩	人参クッキー 柿 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 212 mg
07 木	ごはん ヤクルト さけのホイル焼き ほうれん草のごまみそ和え 水炊き風スープ	七分つき米、 砂糖、しらた き、ねりごま、 すりごま、ごま	牛乳、ヤクル ト、さけ、鶏も も肉、米みそ	バナナ、もや し、だいこ ん、えのき、み ずな、赤ピー マン、しめじ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩、酒	黒ごまプリン バナナ 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 348 mg
08 金	ごはん キウイ 凍り豆腐とひき肉の煮物 キャベツのごま酢あえ のっぺい汁	七分つき米、 食パン、さとい も、しらたき、 砂糖、片栗 粉、すりごま	牛乳、鶏ひき 肉、鶏もも肉、 チーズ、ツナ 水煮缶、凍り 豆腐	キウイ、キャ ベツ、こまつな、 もやし、ごぼ う、しいたけ、 ねぎ、ひじき	昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 252 mg
09 土	鶏肉とかぶの和風パスタ キャベツとトマトのサラダ セロリのスープ オレンジ	スパゲティ、 ロールパン、 砂糖、オリ ーブ油	牛乳、鶏もも 肉、ゼラチン	たまねぎ、オレ ンジ、キャ ベツ、かぶ、もや し、トマト、か ぶ・葉 セロリ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩、酢	ミルクジャムパン 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 210 mg
11 月	ごはん ラフランス 鶏肉の甘酢あんかけ 涼伴三条 かぶのみそ汁	七分つき米、 はるさめ、砂 糖、片栗粉、ご ま油、すりごま	牛乳、鶏もも 肉、鶏ささ身、 米みそ、しらす 干し、かつお 節	たまねぎ、西 洋なし、かぶ、 きゅうり、なめ こ、しいたけ	かつお・昆布 だし汁、昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	じゃこおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 298 mg
12 火	ごはん りんご 炒り豆腐 かぼちゃ煮 野菜の昆布汁	七分つき米、 食パン、砂糖、 片栗粉	牛乳、木綿豆 腐、卵、鶏ひき 肉	りんご、かぼ ちゃ、だいこ ん、いんげん、 ひじき、しいた け	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	ブランチトースト 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 236 mg
13 水	ごはん ヤクルト カレイの五目あんかけ 切干大根のソテー さつまいものみそ汁	七分つき米、さ つまいも、米 粉、片栗粉、ご ま油、砂糖	牛乳、ヤクル ト、かれい、 チーズ、米み そ、油揚げ、ゆ で大豆	キウイ、こまつ な、もやし、え のき、ピーマ ン、切り干しだ いこん	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、酒、食塩	チーズせんべい キウイ 牛乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.7 g カルシウム 310 mg
14 木	ごはん ヤクルト たらの南蛮漬け キャベツとツナのサラダ 豚汁	七分つき米、 しらたき、砂 糖、米粉、ごま 油、オリーブ油	ヤクルト、豆 乳、たら、豚 肉、米みそ、ツ ナ水煮缶、油 揚げ、牛乳	バナナ、だい こん、オレン ジ、もやし、ご ぼう、赤ピーマ ン	かつおだし 汁、酢、しょう ゆ、みりん、 食塩	オレンジ入り豆乳寒天 バナナ 牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 7.6 g カルシウム 180 mg
16 土	焼きうどん キャベツのしらすサラダ にんじのみそ汁 なし	ゆでうどん、 じゃがいも、砂 糖、オリーブ 油、ごま油	牛乳、豚肉、 米みそしらす 干し、バター、 油揚げ	なし、キャ ベツ、もやし、し いたけ、ピー マン、パセリ	煮干だし汁、 酢、酒、しょう ゆ、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.9 g カルシウム 199 mg

献立の平均栄養価 以上児
未満児

エネルギー497Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.2g カルシウム 231mg 鉄分 2mg
エネルギー 425Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 11.9g カルシウム 245mg 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		
18 月	ごはん バナナ かじきの和風パン粉焼き ピーマンのサラダ はるさめスープ	七分つき米、 はるさめ、砂糖、 パン粉、すりごま、 ねりごま、オリーブ油	牛乳、かじき、 ツナ水煮缶	バナナ、もやし、 チンゲンサイ、ピーマン、 黄ピーマン、あおのり、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 197 mg
19 火	ごはん 柿 松風焼き チンゲン菜のじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	七分つき米、 砂糖、ごま、 パン粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、生揚げ、 米みそ、卵、かつお節	かき、キャベツ、 こまつな、しめじ、 にんじん、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	にんじんりふりかけおにぎり 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 270 mg
20 水	野菜たっぷりミートソースパスタ パプリカの中華サラダ かぶのスープ ヤクルト	スパゲティ、 砂糖、米粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、 豚ひき肉、無塩バター	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、りんご、 ブロッコリー、オレンジ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、酢	フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 323 mg
21 木	ごはん ヤクルト 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 切干大根のねりごま和え 野菜のスープ煮	七分つき米、 ねりごま、砂糖、 ごま	牛乳、ヤクルト、 鶏もも肉、卵、 生揚げ、油揚げ	オレンジ、こまつな、 キャベツ、切り干しだい いこん、かぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	梅おにぎり オレンジ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.8 g カルシウム 270 mg
22 金	ごはん バナナ さばと玉ねぎのみそ煮 さつまいもサラダ 白菜とえのきの豆乳スープ	七分つき米、 さつまいも、ロールパン、 砂糖、すりごま、 オリーブ油	牛乳、豆乳、 さば、無塩バター、 ツナ水煮缶、米みそ	バナナ、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、こんぶ	酒、みりん、酢、 食塩	黒ゴマラスク 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 202 mg
25 月	ごはん バナナ 豚肉と昆布の炒め煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ 小松菜のみそ汁	七分つき米、 ごま油、砂糖	豚肉、こしあん、 米みそ、ゆで大豆、 牛乳	かぼちゃ、バナナ、 もやし、こまつな、 はくさい、キャベツ、 しいたけ	かつお・昆布だし汁、 煮干し、しょうゆ、 酢、食塩	かぼちやしるこ 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 246 mg
26 火	ごはん キウイ 豚肉ともやしの中華炒め ほうれん草のごま卵あえ 納豆汁	七分つき米、 食パン、しらたき、 ごま油、片栗粉、 砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、木綿豆腐、 米みそ、納豆、 卵、油揚げ	キウイ、もやし、 チンゲンサイ、 ねぎ、なめこ、 にんじん、しめじ	しょうゆ、酒	チーズトースト 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 265 mg
27 水	ごはん ヤクルト ぶりの照り焼き ブロッコリー和え ワンタン中華スープ	七分つき米、 ワンタンの皮、 砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、 こしあん(生)、 ぶり	オレンジ、もやし、 ブロッコリー、 しいたけ、にんじん、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、酢	オレンジ 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.6 g カルシウム 210 mg
28 木	ごはん ヤクルト 鶏肉となすのスタミナ炒め 海藻サラダ 白菜のみそ汁	七分つき米、 米粉、砂糖、 ごま油	牛乳、ヤクルト、 鶏もも肉、米みそ、 チーズ、卵、 ツナ水煮缶	みかん、はくさい、 キャベツ、なす、 赤ピーマン、 ピーマン	かつお・昆布だし汁、 酒、しょうゆ、 酢	チーズクッキー みかん 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 275 mg
29 金	ごはん りんご あじの香り焼き 大根とあげの煮物 玉ねぎの中華スープ	七分つき米、 米粉、しらたき、 ごま油、砂糖	牛乳、あじ、 生揚げ、チーズ、 卵	りんご、もやし、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 287 mg
30 土	肉みそそうめん 白菜のお浸し りんご	干しそうめん、 ぎょうざの皮、 片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 とろけるチーズ、 しらす、かつお節	りんご、はくさい、 チンゲンサイ、 しいたけ、ピーマン	煮干しだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 231 mg
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム 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	512	18.8	12.4	234	2.2	151	0.36	0.36	31	4.1	2.1
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	98	87	102	105	83	129	113	194	100	124
3才未満児	425	16.1	11.9	245	1.6	139	0.29	0.35	23	3.1	1.7
目標量	464	17.4	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	92	93	92	114	70	74	116	125	128	84	106