

# 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		
02 — 月 —	ごはん わかめのすまし汁 八宝菜 <small>ほうれん草とトマトのツナドレサラダ</small> キウイ	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、油揚げ	キウイ、もやし、はくさい、こまつな、トマト、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酒、みりん、食塩	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 247 mg
03 — 火 —	ごはん りんご 鶏肉のごまみそ焼き 白菜ののりあえ 五目汁	七分つき米、ロールパン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、しらす、きな粉、油揚げ	りんご、はくさい、もやし、ごぼう、ねぎ、焼きのり、こんぶ	しょうゆ、酒、酢、食塩	きなこラスク 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 197 mg
04 — 水 —	ごはん ヤクルト さわらと野菜のマリネ ブロッコリーの卵炒め なめこのすまし汁	七分つき米、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト、さわら、卵	もやし、りんご、キャベツ、こまつな、バナナ、しめじ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 278 mg
05 — 木 —	ごはん ヤクルト ぎせい豆腐 <small>大根の刻みのりサラダ</small> 小松菜のみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、卵	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、こまつな、もやし、しいたけ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢	大学かぼちゃ オレンジ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 267 mg
06 — 金 —	ごはん みかん かれのいから揚げ風 <small>りんごドレッシングの野菜サラダ</small> けんちん汁	七分つき米、米粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かれい、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、木綿豆腐	みかん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	納豆おやき 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 224 mg
07 — 土 —	きのこナポリタン ほうれん草の白和え 卵スープ バナナ	じゃがいも、スパゲティ、オリーブ油、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、ゆで大豆、バター	バナナ、もやし、ピーマン、しいたけ、しめじ、エリンギ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ペイクドじゃが 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 230 mg
09 — 月 —	ごはん キウイフルーツ 鶏ひき入り炒り豆腐 <small>チンゲン菜の酢みそ和え</small> 石狩汁	七分つき米、砂糖、片栗粉、米粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、さけ、米みそ、きな粉	キウイ、もやし、だいこん、ごぼう、しいたけ、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	きなこボーロ 牛乳 五平餅 きなこ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 225 mg
10 — 火 —	ごはん バナナ ぶり大根 <small>ほうれん草とコーンのソテー</small> じゃがいものみそ汁	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、米みそ、無塩バター、バター	かぼちゃ、バナナ、だいこん、キャベツ、コーン缶、しめじ	昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 199 mg
11 — 水 —	ごはん ヤクルト さばの甘みそ焼き さつま芋のレモン煮 野菜たっぷりスープ	七分つき米、さつまいも、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、米粉	牛乳、ヤクルト、さば、豚肉、チーズ、米みそ	キャベツ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、はくさい	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	チーズスティック オレンジ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 262 mg
12 — 木 —	ごはん ヤクルト 鶏肉のトマト煮 野菜炒め チンゲン菜のスープ	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、無塩バター、おから、卵	りんご、キャベツ、もやし、なす、ピーマン、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	おからクッキー りんご 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 224 mg
13 — 金 —	鶏肉とほうれん草の豆乳パスタ コールスローサラダ 玉ねぎとトマトのスープ みかん	スパゲティ、じゃがいも、米粉、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、無塩バター	みかん、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、トマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	パンケーキ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 296 mg
14 — 土 —	親子丼 カリフラワーのサラダ キャベツのみそ汁 キウイ	七分つき米、米粉パン、しらたき、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、とろけるチーズ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ピザパン 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 241 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	511	19.7	13.9	245	2.1	189	0.39	0.41	43	3.8	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	103	98	107	100	104	139	128	269	93	118
3才未満児	423	16.6	12.8	246	1.6	163	0.31	0.38	32	3	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	95	99	115	70	86	124	136	178	81	100

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー499Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.9g カルシウム 242mg 鉄分 2mg  
未満児 エネルギー 423Kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.8g カルシウム 246mg 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	
16 月	ごはん バナナ 納豆入り麻婆豆腐 こまつなのごま和え しめじのみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、すりごま、黒ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、挽きわり納豆、米みそ	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 242 mg
17 火	ごはん キウイ 肉じゃが きゅうりとかぶのサラダ まいたけの卵とじ汁	七分つき米、食パン、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し、卵、チーズ	キウイ、かぶ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	のりじゃこトースト 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.6 g カルシウム 285 mg
18 水	ごはん ヤクルト たらの野菜あんかけ パプリカの中華サラダ えのきのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、たら、無塩バター、チーズ、卵	みかん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、もやし、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	チーズクッキー みかん 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 318 mg
19 木	ごはん ヤクルト 凍り豆腐とひき肉の煮物 チンゲン菜のしょうゆバター炒め 白菜とえのきの豆乳みそスープ	七分つき米、砂糖、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豆乳、鶏ひき肉、こしあん、米みそ	りんご、かぼちゃ、はくさい、キャベツ、もやし、えのき	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	冬至かぼちゃ りんご 牛乳	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.6 g カルシウム 205 mg
21 土	豚汁うどん ブロッコリー和え オレンジ	ゆでうどん、食パン、オリーブ油、じゃがいも、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、チーズ、おから	オレンジ、もやし、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズポテトトースト 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 333 mg
23 月	ごはん キウイ 筑前煮 ブロッコリーの卵炒め 小松菜のみそ汁	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	キウイ、だいこん、もやし、たまねぎ、れんこん、キャベツ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 228 mg
24 火	ごはん りんご 鮭の香りパン粉焼き 海藻サラダ 豆腐のすまし汁	七分つき米、さつまいも、パン粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、ツナ水煮缶	りんご、もやし、バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	オレンジゼリー 牛乳 フルーツきんとん 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 194 mg
25 水	ピラフ ヤクルト ローストチキン チーズ入りかぼちゃサラダ ブロッコリーのシチュー	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、豆乳、おから、チーズ、バター	たまねぎ、いちご、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒、みりん	牛乳 いちご	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 251 mg
26 木	ごはん ヤクルト かじきの竜田揚げ風 キャベツときゅうりの香り漬け 水炊き風スープ	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、黒ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、かじき、鶏もも肉、無塩バター、卵	みかん、だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、みずな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	黒ごまクッキー みかん 牛乳	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
27 金	ごはん バナナ 酢豚 はるさめサラダ 野菜とあげのみそ汁	七分つき米、米粉、さといも、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	gt6	バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、もやし	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チヂミ 牛乳	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
28 土	豚肉のみそ丼 もやしとなめこの和え物 まいたけの卵とじ汁 みかん	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、しらす干し、卵、油揚げ、米みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、赤ピーマン、まいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム 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 たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー499Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.9g カルシウム 242mg 鉄分 2mg  
未満児 エネルギー 423Kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.8g カルシウム 246mg 鉄分 2mg