

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 大根の刻みのりサラダ 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 チンゲン菜の酢みそ和え 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