

# 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		
04 ( 土 )	中華丼 ほうれん草と油揚げのじゃこ煮 かぶのスープ キウイ	七分つき米、 じゃがいも、米 粉、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、 油揚げ、しらす 干し、バター	キウイ、はくさ い、チンゲンサ イ、キャベツ、 かぶ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、食塩	いももち 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 226 mg
06 ( 月 )	ごはん オレンジ たらとしめじの炒め物 カリフラワーのサラダ わかめスープ	七分つき米、 食パン、砂糖、 オリーブ油、ご ま	牛乳、たら、 卵、生揚げ、 バター	オレンジ、もや し、たまねぎ、 赤ピーマン、 黄ピーマン	昆布だし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 253 mg
07 ( 火 )	ごはん りんご ぎせい豆腐 おから入りかぼちゃサラダ こまつなのみそ汁	七分つき米、 米、砂糖、オ リーブ油	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 鶏ひき肉、米 みそ、おから	りんご、かぼ ちゃ、ほうれん そう、こまつ な、にんじん	煮干だし汁、 しょうゆ、酢	中華風七草粥 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 200 mg
08 ( 水 )	ごはん ヤクルト 鮭の香りパン粉焼き キャベツとチンゲン菜のサラダ 鶏肉の豆乳スープ	七分つき米、 ぎょうざの皮、 じゃがいも、パ ン粉	牛乳、ヤクルト 、豆乳、さ け、鶏もも肉、 とろけるチー ズ、しらす	みかん、キャ ベツ、チンゲン サイ、たまね ぎ、ほうれんそ う	食塩、しょう ゆ、酢、酒	ぱりぱりカルシウム みかん 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 331 mg
09 ( 木 )	ごはん ヤクルト マーボー豆腐 キャベツの中華風和え はくさいとほろさめのスープ	七分つき米、 はるさめ、砂 糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、ヤクルト 、豚ひき肉、 木綿豆腐、し らす干し	オレンジ濃縮 果汁、バナ ナ、たまねぎ、 キャベツ	かつお昆布 煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 酢、食塩	果肉入りオレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.2 g カルシウム 229 mg
10 ( 金 )	ごはん キウイ 塩鶏じゃが ほうれん草となめこの和え物 豆腐のみそ汁	七分つき米、も ち米、じゃがい も、砂糖、片栗 粉	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆 腐、米みそ、か つお節	キウイ、たまね ぎ、もやし、に んじん、まいた け、なめこ	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩	磯辺餅 ミルクもち 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 265 mg
11 ( 土 )	きつねうどん 白菜の梅和え みかん	ゆでうどん、さ つまいも、砂 糖、米粉	牛乳、油揚 げ、かつお節	みかん、たま ねぎ、にんじ ん、はくさい、 ねぎ、もやし	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.1 g カルシウム 251 mg
14 ( 火 )	ごはん オレンジ さばの竜田揚げ風 はるさめサラダ 鶏肉と冬野菜のみそ汁	七分つき米、 はるさめ、さと いも、ごま油、 ごま、砂糖	牛乳、さば、さ け、鶏もも肉、 米みそ	オレンジ、ほう れんそう、こま つな、にんじ ん、きゅうり	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 酒、みりん、 食塩	鮭チャーハン 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 228 mg
15 ( 水 )	ドライカレー ブロッコリーと豆腐のサラダ コーン入りスープ ヤクルト	七分つき米、さ つまいも、砂 糖、米粉、オ リーブ油	牛乳、ヤクルト 、豚ひき肉、 クリームチー ズ、木綿豆腐	りんご、たまね ぎ、キャベツ、 ブロッコリー、 にんじん、しめ じ	昆布だし汁、 カレールウ、 しょうゆ、酢、 食塩	さつま芋のチーズケーキ りんご 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.7 g カルシウム 251 mg
16 ( 木 )	ごはん ヤクルト 肉豆腐 コールスローサラダ じゃがいものみそ汁	七分つき米、 米粉、じゃがい も、砂糖、し らたき、オリーブ 油	牛乳、ヤクルト 、豚肉、木綿 豆腐、無塩バ ター、米みそ	バナナ、キャ ベツ、たまね ぎ、もやし、 きゅうり、りんご	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩	米粉サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 222 mg
17 ( 金 )	ごはん みかん さわらのレモン醤油焼き じゃがいもとブロッコリーのソテー 野菜の具だくさん汁	七分つき米、 じゃがいも、さ といも、米粉、 ごま油、砂糖	牛乳、さわら、 鶏もも肉、豚ひ き肉、油揚げ	みかん、たま ねぎ、はくさ い、えのきた け、にら、ブ ロッコリー	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食 塩、酢、こしょ う	チヂミ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 221 mg
18 ( 土 )	豚肉ときのこのバター醤油パスタ 大根サラダ 玉ねぎとセロリのスープ りんご	スパゲティ、 ロールパン、 砂糖、すりご ま、ごま	牛乳、豚肉、 無塩バター、 バター	りんご、たまね ぎ、だいこん、 もやし、にんじ ん、きゅうり	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	黒ゴマラスク 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 206 mg
20 ( 月 )	ごはん みかん 豚肉と大根のうま煮 大豆とトマトのサラダ 白菜のみそ汁	七分つき米、 砂糖、すりご ま、片栗粉、オ リーブ油	牛乳、豚肉、 大豆水煮缶、 油揚げ、米み そ	みかん、はくさ い、だいこん、 トマト、こまつ な、きゅうり	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ	五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 258 mg
21 ( 火 )	ごはん りんご 凍り豆腐とひき肉の煮物 きんぴらごぼう にら玉汁	七分つき米、 米粉、砂糖、し らたき、パン 粉、ごま	牛乳、鶏ひき 肉、卵、米み そ、凍り豆腐、 無塩バター	りんご、れんこ ん、ごぼう、こ まつな、にんじ ん、バナナ	煮干だし汁、 昆布だし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 233 mg
22 ( 水 )	ごはん ヤクルト さばと玉ねぎのみそ煮 かぶの甘酢和え 野菜の豆乳スープ	七分つき米、 米粉、砂糖、 すりごま、オ リーブ油	牛乳、ヤクルト 、豆乳、さ ば、無塩バ ター、米みそ	キウイ、かぶ、 キャベツ、たま ねぎ、かぼ ちゃ、もやし	酢、酒、みり ん、食塩	キウイ牛乳 白ごまクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 233 mg

献立の平均栄養価 以上児  
未満児

エネルギー516Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.6g カルシウム 235mg 鉄分 2mg  
エネルギー 433Kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.5g カルシウム 241mg 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		
23 木	ごはん きのこソースハンバーグ ピーマンの和え物 厚揚げのみそ汁 ヤクルト	七分つき米、 パン粉、砂糖、 オリーブ油、ね りごま	牛乳、ヤクル ト、豚ひき肉、 鶏ひき肉、とろ けるチーズ	バナナ、だい ごん、たまね ぎ、ホールトマ ト缶詰	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢、 食塩	チーズせんべい バナナ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 355 mg
24 金	ごはん さわらのごまみそ焼き チンゲン菜の刻みのりサラダ まいたけのすまし汁 りんご	七分つき米、 砂糖、ごま油、 ごま	牛乳、さわら、 しらす干し、油 揚げ、米み そ、バター	りんご、チンゲ ンサイ、もやし、 まいたけ、 にんじん	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢、 食塩	バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 198 mg
25 土	鮭の香り丼 ほうれん草の酢みそ和え 小松菜のすまし汁 バナナ	七分つき米、 米粉、片栗 粉、ごま油、砂 糖、ごま	牛乳、さけ、米 みそ、かつお 節	だいごん、こま つな、バナナ、 うれんそう、ほ くさい、チンゲ ンサイ	かつおだし 汁、しょうゆ、 酢、みりん、 食塩	大根餅 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.3 g カルシウム 250 mg
27 月	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしとえのきのおかか和え トマトと人参のスープ オレンジ	七分つき米、さ つまいも、じゃ がいも、しらた き、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 無塩バター、油揚げ、 粉チーズ	たまねぎ、オレ ンジ、トマト、ほ うれんそう、ほ くさい、もやし	しょうゆ、みり ん、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 250 mg
28 火	ごはん たらのトマトソース 凍り豆腐の煮物 ねばねばみそ汁 キウイ	七分つき米、 米粉パン、砂 糖、ながいも、 米粉、片栗粉	牛乳、たら、木 綿豆腐、米み そ、油揚げ、 凍り豆腐	キウイ、みか ん、ホールトマ ト缶詰、はくさ い、たまねぎ	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	みかんジャムパン 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 224 mg
29 水	ごはん かじきの竜田揚げ風 キャベツとりんごのサラダ 豚汁 ヤクルト	七分つき米、 砂糖、しらた き、米粉、オ リーブ油、ごま 油	牛乳、ヤクル ト、かじき、豚 肉、米みそ、 油揚げ	りんご、キウ イ、もやし、バ ナナ、だいご ん、キャベツ	しょうゆ、酒、 酢、食塩	フルーツカクテル 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 213 mg
30 木	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 白菜の納豆和え 野菜のスープ煮 ヤクルト	七分つき米、 米粉、じゃが いも、砂糖、パ ン粉、ごま油	牛乳、ヤクル ト、豚肉、鶏ひ き肉、挽きわり 納豆、無塩バ ター	オレンジ、こま つな、だいご ん、はくさい、 にんじん	かつお・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 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 226 mg
31 金	ごはん 豚肉とさといもの煮物 切干大根のねりごま和え 豆腐のみそ汁 みかん	七分つき米、さ といも、砂糖、 ねりごま、ごま	木綿豆腐、豚 肉、生揚げ、 米みそ、油揚 げ、かつお 節、牛乳	みかん、にん じん、こまつ な、切り干しだ いごん、ねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.7 g カルシウム 178 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
( )							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

	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	529	19.1	13.6	239	2.1	168	0.42	0.38	40	3.6	1.9
目標量	510	19.1	14.2	230	2.1	181	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	104	100	96	104	100	93	150	119	250	88	112
3才未満児	433	16	12.5	241	1.6	146	0.33	0.36	28	2.7	1.5
目標量	464	17.4	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	93	92	97	113	70	77	132	129	156	73	94

