

# 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 (土)	鶏肉ときのこの海苔パスタ 大根サラダ 白菜スープ キウイ	スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、ごま、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	キウイ、だいこん、はくさい、キャベツ、エリンギ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	バターポテト 牛乳	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.4 g カルシウム 199 mg
03 (月)	大豆とひじきの炊き込みごはん バナナ 鯖の梅煮 豚汁 白菜の昆布和え けんちん汁	さつまいも、七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、さわか豚肉、鶏もも肉、大豆水煮缶、米みそ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 325 mg
04 (火)	ごはん バナナ 豚にら炒め 三葉のすまし汁 こまつなのごま和え かぶのスープ	七分つき米、食パン、焼ふ、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、とろけるチーズ、生揚げ、油揚げ	バナナ、かぶ、もやし、こまつな、たまねぎ、なす	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、酢	チーズトースト 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 261 mg
05 (水)	ごはん ヤクルト さばのトマト煮 ブロッコリーとトマトの卵炒め えのきの豆乳スープ	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豆乳、さば、木綿豆腐、無塩バター	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 233 mg
06 (木)	ごはん ヤクルト 鶏ひき入り炒り豆腐 ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油 小松菜のツナ酢あえ もやしのみそ汁	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、米みそ	もやし、オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	チーズスティック オレンジ 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 276 mg
07 (金)	ごはん みかん かじきのおろし煮 バンバンジー しいたけのすまし汁	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏ささ身、卵、米みそ	みかん、だいこん、ねぎ、きゅうり、もやし、みずな、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	じゃが芋と豆腐のチヂミ 牛乳	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 202 mg
08 (土)	豚肉の焼きうどん 菜の花の酢みそ和え さといものみそ汁 りんご	ゆでうどん、米粉パン、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、とろけるチーズ、米みそ、油揚げ、かつお節	りんご、なばな、ホールトマト缶詰、もやし、たまねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ピザパン 牛乳	エネルギー 333 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 235 mg
10 (月)	ごはん キウイ 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとツナのごま酢あえ 切り干し大根のみそ汁	七分つき米、さといも、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、ツナ水煮缶	キウイ、はくさい、にんじん、もやし、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	とりぞぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 220 mg
12 (水)	ごはん ヤクルト ぶり大根 キャベツの納豆和え チンゲン菜とはるさめ中華スープ	七分つき米、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、ぶり、とろけるチーズ、挽きわり納豆	だいこん、オレンジ、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 287 mg
13 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉とたまねぎの卵とじ ほうれん草の中華和え 豆腐のみそ汁	七分つき米、砂糖、はるさめ、米粉、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ	りんご、たまねぎ、もやし、キウイ、こまつな、オレンジ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	りんご牛乳 フルーツのクリーム和え 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 250 mg
14 (金)	ごはん みかん ひき肉入りオムレツ チンゲン菜の刻みのりサラダ グリーンスープ	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豆乳、豚ひき肉、無塩バター、しらす干し	みかん、もやし、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	きなこラスク 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 222 mg
15 (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、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、さけ、バター	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒、酢	かぼちゃ団子 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 204 mg
17 (月)	ごはん オレンジ 塩鶏じゃが はるさめサラダ まいたけのすまし汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、まいたけ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、食塩、酢	じゃこねおにぎり 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 198 mg
18 (火)	タコライス ほうれん草の白あえ えのきとかわいれのかけ玉スープ バナナ	七分つき米、砂糖、片栗粉、ねりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、粉チーズ、かつお節	バナナ、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、なす、もやし	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩、しょうゆ	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 366 mg
19 (水)	ごはん ヤクルト 鮭の香りパン粉焼き ふろふき大根 菜の花のみそ汁	七分つき米、米粉、じゃがいも、砂糖、パン粉、黒ごま	牛乳、ヤクルト、さけ、米みそ、卵、無塩バター、いわし	バナナ、だいこん、なばな、えのきたけ、ねぎ、レモン	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	黒ごまクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 250 mg

# 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
20	ごはん ヤクルト 納豆入り麻婆豆腐 木 ひじきの煮物 チンゲン菜のみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、焼ふ、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、米みそ	バナナ、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	きなこボーロ バナナ 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 314 mg	
21	ごはん りんご あじのごま焼き 金 こまつなのごま和え 玉ねぎのみそ汁	七分つき米、米粉、片栗粉、ごま油、ごま、すりごま、砂糖	牛乳、あじ、米みそ、チーズ、卵	もやし、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.3 g カルシウム 238 mg	
22	豚丼 かぶの浅漬け 土 キャベツのみそ汁 オレンジ	七分つき米、米粉パン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚、米みそ、油揚げ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、はくさい、かぶ、こまつな	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナクリームパン 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 224 mg	
25	ごはん みかん 豚ときのこのホイコーロー風 火 きゅうりとわかめの酢の物 鶏肉の豆乳スープ	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豆乳、さば、木綿豆腐、無塩バター	みかん、キャベツ、もやし、きゅうり、エリンギ、えのき	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	五平餅 しょうゆ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 221 mg	
26	ごはん ヤクルト 筑前煮 水 じゃがいもとブロッコリーのソテー なめこのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、砂糖、しらたき、ごま油、黒ごま	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、キウイ、だいこん、れんこん、たまねぎ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	大学かぼちゃ キウイ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 241 mg	
27	ごはん ヤクルト ぶりの西京焼き 木 白菜のお浸し 納豆汁	七分つき米、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、ぶり、米みそ、木綿豆腐、油揚げ	りんご、はくさい、こまつな、なめこ、にんじん、ん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ぶどうゼリー りんご 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 232 mg	
28	ごはん バナナ 豚肉のコロッケ 金 さつま芋のレモン煮 水 炊き風スープ	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、パン粉、砂糖、しらたき	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、無塩バター	バナナ、だいこん、たまねぎ、みずな、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	パンケーキ 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 196 mg	
29	肉みそうどん ブロッコリーのりんごドレッシング 土 バナナ	ゆでうどん、食パン、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、米みそ、チーズ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、りんご	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢	のりじゃこトースト 牛乳	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 213 mg	
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
( )			牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ	りんご、たまねぎ、もやし、キウイ、こまつな、オレンジ			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	499	18.3	13.2	247	2.1	166	0.38	0.39	37	3.6	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(%)	98	96	93	107	100	92	136	122	231	88	118
3才未満児	407	15.3	11.9	243	1.6	145	0.3	0.37	26	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(%)	88	88	92	114	70	77	120	132	144	73	94