

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	
01 (月)	ごはん+B6:G33LB6:157 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、 片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、生揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 無塩	かき、かぼちゃ、 たまねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、こまつな、 しめ	かつお・昆布だし汁、 みりん、酒、酢、 食塩	チーズ牛乳 かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 280 mg
02 (火)	ごはん りんご さわらの幽庵焼き はるさめのナムル なめこみそ汁	七分つき米、 砂糖、はるさめ、 米粉、ごま、ごま油	牛乳、さわら、 木綿豆腐、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 無塩バター きな	りんご、ほうれんそう、 もやし、なめこ、 にんじん、ねぎ、 レモン	しょうゆ、みりん、 酒、食塩	りんご牛乳 きなこパンケーキ 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 231 mg
04 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のごまみそ和え ひき肉ともやしのみそ汁	七分つき米、 砂糖、米粉、ごま	牛乳、ヤクルト、 鶏もも肉(皮付き)、 鶏ひき肉、米みそ (淡色辛み)	バナナ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 粉かんでん	煮干だし汁、 しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 牛乳プリン バナナ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 325 mg
05 (金)	ごはん オレンジ 凍り豆腐とひき肉の煮物 野菜炒め さといも汁	七分つき米、 さといも、しらたき、 ごま油、砂糖、 片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 鶏もも肉、凍り豆腐、 バター	もやし、オレンジ、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 ピーマン	昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ぶどうゼリー牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 235 mg
06 (土)	鮭とほうれん草のクリームパスタ 白菜のお浸し わかめスープ りんご	スパゲティ、 ぎょうざの皮、米粉、 オリーブ油、ごま	牛乳、さけ、 とろけるチーズ、 しらす干し、かつお節	りんご、たまねぎ、 はくさい、ほうれんそう、 コーン缶、チンゲンサイ、 にん	昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	りんご牛乳 ばりばりカルシウム 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 329 mg
08 (月)	ごはん バナナ 肉豆腐 ピーマンの和え物 油揚げのみそ汁	七分つき米、 さといも、砂糖、 ねりごま、オリーブ油、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 しらす干し、ツナ	バナナ、もやし、 だいこん、たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、 黄ピーマン、 まい	煮干だし汁、 しょうゆ、みりん、 酢	バナナ牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 209 mg
09 (火)	ごはん みかん かじきの竜田揚げ風 ひき肉入り卵の花 野菜の昆布汁	七分つき米、 砂糖、米粉、ごま油、 黒ごま	牛乳、かじき、 鶏ひき肉、おから、 無塩バター	みかん、かぼちゃ、 だいこん、こまつな、 にんじん、しいたけ、 ねぎ、お	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	チーズ牛乳 スイートかぼちゃ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 206 mg
10 (水)	ごはん ヤクルト カレイの五目あんかけ 切干大根のねりごま和え さつまいものみそ汁	七分つき米、 さつまいも、ぎょうざの皮、 砂糖、米粉、片栗粉、 ねりごま	牛乳、ヤクルト、 かれい、チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 ゆで大	キウイフルーツ、 こまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、 切り干し	煮干だし汁、 昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	キウイ牛乳 チーズスティック キウイ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 11.1 g カルシウム 369 mg
11 (木)	ごはん ヤクルト たらの西京風焼き キャベツとツナのサラダ 豚汁	七分つき米、 しらたき、砂糖、 オリーブ油	ヤクルト、豆乳、 たら、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ水	バナナ、だいこん、 キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、 粉か	煮干だし汁、 酒、みりん、酢、 食塩	バナナ牛乳 豆乳寒天 バナナ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.4 g カルシウム 90 mg
12 (金)	きのこごはん オレンジ さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりのごまサラダ 白菜とえのきの豆乳スープ	七分つき米、 ロールパン、砂糖、 ごま、オリーブ油、 ごま油	牛乳、豆乳、 さば、鶏ひき肉、 無塩バター、米みそ (淡色辛みそ)	はくさい、オレンジ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、もやし、 えのきたけ、 し	昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩、 みりん、酢	オレンジ牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 201 mg
13 (土)	焼きうどん キャベツのしらすサラダ わかめのみそ汁 柿	ゆでうどん、 さつまいも、砂糖、 オリーブ油、ごま油、 黒ごま	牛乳、豚肉(肩)、 しらす干し、無塩 バター、米みそ (淡色辛み)	かき、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 ピーマン、 カツ	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、酒	柿牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 227 mg
15 (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、ごま油、 すりごま、 ねりごま	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、 ねぎ、 ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	バナナ牛乳 五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 199 mg
16 (火)	芋煮うどん おくら納豆 ぶどう	ゆでうどん、 食パン、さといも、 しらたき、砂糖	牛乳、牛肉(ばら)、 とろけるチーズ、 挽きわり納豆	ぶどう、もやし、 こまつな、にんじん、 ごぼう、オクラ、 まい	しょうゆ、酒	チーズ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.6 g カルシウム 395 mg
17 (水)	ごはん ヤクルト ぶりの照り焼き ふろふき大根 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、 ぶり、鶏ひき肉、 とろけるチーズ、 米みそ(淡色辛み)	だいこん、 りんご、チンゲンサイ、 しいたけ、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	りんご牛乳 チーズせんべい りんご 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 318 mg
18 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉のすき焼き風煮物 カリフラワーのサラダ 野菜のスープ煮	七分つき米、 砂糖、しらたき、 オリーブ油	牛乳、ヤクルト、 豚肉(皮付き)、 焼き豆腐、卵	オレンジ濃縮果汁、 はくさい、たまねぎ、 キャベツ、 りんご、 キウイ	かつお・昆布だし汁、 煮干だし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、酒	きなこボーロ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 255 mg

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	
19 (金)	ごはん オレンジ 豚ときのこのホイコーロー風 白菜の磯和え ねぎのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、卵、油	オレンジ、キャベツ、はくさい、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	オレンジ牛乳 チヂミ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 241 mg
20 (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、ぎょうざの皮、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、レタス、だいこん、もやし、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 108 mg
22 (月)	ごはん りんご 鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ かぶのみそ汁	七分つき米、スパゲティ、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぶ・葉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 234 mg
24 (水)	ごはん ヤクルト 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー和え 白菜スープ	七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、もやし、キャベツ、りんご、はくさい、バナナ、ブロッコリー、カリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢、酒	豆麩スナック牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.9 g カルシウム 276 mg
25 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの炒め煮 海藻サラダ わかめのみそ汁	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、れんこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、インゲン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	みかん牛乳 チーズクッキー みかん 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 314 mg
26 (金)	ごはん 柿 豚肉と豆腐の旨煮 おから入りかぼちゃサラダ えのきのみそ汁	七分つき米、食パン、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、おから	かぼちゃ、かき、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	ヨーグルトムース牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 237 mg
27 (土)	鶏肉ときのこの海苔パスタ 大根サラダ しいたけスープ キウイ	じゃがいも、スパゲティ、ごま、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター	キウイフルーツ、だいこん、はくさい、キャベツ、エリンギ、きゅうり、し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	キウイ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 209 mg
29 (月)	ごはん みかん 鶏のから揚げ風 長いもときゅうりの醤油和え 冬野菜のポトフ	七分つき米、ながいも、さといも、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、かつお節	みかん、かぶ・葉、きゅうり、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 217 mg
30 (火)	ごはん りんご 豚肉とピーマンの細切り炒め 卵の花 えのきのみそ汁	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油、はるさめ、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、おから、しらす干し、かつお節	りんご、はくさい、たまねぎ、ごぼう、黄ピーマン、にんじん、なす、しい	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	りんご牛乳 ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 200 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	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	523	20.4	14.4	246	2.1	174	0.39	0.39	35	3.8	1.9
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	92	89	91	96	91	89	126	108	194	83	100
3才未満児	430	17	13.2	251	1.6	154	0.31	0.37	26	2.9	1.5
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	94	92	103	120	70	84	124	137	144	78	88