

# 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 さばのトマト煮 えのきの豆乳スープ	七分つき米、 砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、豆乳、さば、木綿豆腐、卵、しらす干し	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶詰、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	梅ちりおにぎり 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 231 mg
02 火	大豆とひじきの炊き込みごはん カレイの煮つけ 白菜の昆布和え けんちん汁	さつまいも、七分つき米、米粉、砂糖	牛乳、かだい、鶏ひき肉、鶏もも肉、大豆水煮缶、木綿豆腐、油揚げ	はくさい、オレンジ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 319 mg
03 水	ごはん 豚にら炒め こまつなのごま和え かぶのスープ	七分つき米、米粉、砂糖、黒ごま、すりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、卵、生揚げ、無塩バター、油揚げ	バナナ、かぶ、もやし、こまつな、たまねぎ、なす、にら、にんじん、カット	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	黒ごまクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 258 mg
04 木	ごはん 鶏ひき入り炒り豆腐 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(淡色辛みそ)	もやし、オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、しいたけ	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 381 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.7 g カルシウム 277 mg
05 金	ごはん かじきのおろし煮 パンパンジー しいたけのすまし汁	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、鶏ささ身、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、きゅうり、ねぎ、もやし、みずな、しいたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ミルクもち 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 280 mg
06 土	豚肉の焼きうどん ほうれん草の酢みそ和え 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(肩)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、もやし、たまねぎ、キャベツ	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 331 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 221 mg
08 月	ごはん 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、砂糖、しらたき、すりごま、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.8 g カルシウム 229 mg
09 火	ごはん 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、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらたき	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	パンケーキ 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 218 mg
10 水	ごはん ぶり大根 白菜の納豆和え チンゲン菜とはるさめの中華スープ	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、はくさい、こまつな、チンゲンサイ、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.3 g カルシウム 289 mg
12 金	ごはん あじの香り焼き こまつなのおかか和え わかめのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、もやし、こまつな、カットわかめ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 282 mg
13 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	米粉パン、スパゲティ、砂糖、米粉、オリーブ油	牛乳、豆乳、さけ、バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、しめ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	バナナクリームパン 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 212 mg
15 月	ごはん かじきのトマトソース はるさめサラダ まいたけのすまし汁	七分つき米、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、オリーブ油	牛乳、たら、卵、しらす干し、油揚げ	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、ねぎ、ピー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	卵としらす粥 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.5 g カルシウム 211 mg
16 火	ごはん 納豆入り麻婆豆腐 キャベツとコーンのソテー チンゲン菜のみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、挽きわ	りんご、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、コーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 274 mg
17 水	じゃこピラフ 肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し ブロッコリーのシチュー	七分つき米、食パン、じゃがいも、さつまいも、しらたき、砂糖、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、卵、しらす干し、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、こまつな、ブロッコ	昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ブレンチトースト りんご 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 370 mg
18 木	ごはん 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 とろろ汁	七分つき米、ながいも、さといも、砂糖、しらたき、焼ふ、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、卵、きな粉	バナナ、キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	きなこボーロ バナナ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 221 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		
19 ( 金 )	ごはん みかん さわらの幽庵焼き チンゲン菜の刻みのりサラダ 豚汁	七分つき米、ロールパン、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、しらす干	みかん、だいこん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、レモ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	黒ゴマラスク 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 235 mg
20 ( 土 )	豚丼 かぶの酢の物 キャベツのみそ汁 オレンジ	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、もやし、かぶ・薬、こまつな	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢	かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 228 mg
22 ( 月 )	ごはん バナナ 豚ときのこのホイコーロー風 キャベツのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツ	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、なめこ、ドーナ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	チャーハン 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 197 mg
24 ( 水 )	ごはん ヤクルト ぶりの西京焼き 白菜のお浸し なめこのみそ汁	さつまいも、七分つき米、砂糖、黒ごま	牛乳、ヤクルト、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、はくさい、ねぎ、なめこ、こまつな、にんじ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	大学芋 キウイ 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 245 mg
25 ( 木 )	ごはん ヤクルト さけのトマトチーズ焼き じゃがいもたまねぎのソテー 納豆汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛み	ぶどう濃縮果汁、りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ぶどうゼリー りんご 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.4 g カルシウム 251 mg
26 ( 金 )	ごはん オレンジ 豚肉とれんこんの甘辛炒め 厚揚げとさといもの煮物 水炊き風スープ	七分つき米、食パン、さといも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、みずな、ドーナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 253 mg
27 ( 土 )	肉みそうどん ブロッコリーのりんごドレッシング バナナ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、りんご、しいたけ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩、酢	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 218 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 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	食塩 g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	513	20	13.1	2.1	2.2	168	0.41	0.41	34	3.8	2.1
充足率(%)	89	87	82	111	92	83	132	114	189	83	111
3才未満児	416	16.4	11.8	1.6	1.6	146	0.33	0.37	25	2.9	1.6
目標量	462	18.5	12.8	1.6	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	90	89	92	100	70	78	132	137	139	78	100