

# 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 (土)	豚肉の焼きうどん アスパラとツナのサラダ さといものみそ汁 りんご	ゆでうどん、ぎょうざの皮、さといも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮	りんご、レタス、ホールトマト缶詰、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 241 mg
06 (木)	ごはん 鮭のきのこみそ焼き パプリカの中華サラダ どさんこ汁 ヤクルト	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、米粉	牛乳、ヤクルト、さけ、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、キャベツ、だいこん	煮干だし汁、酒、しょうゆ、酢	キウイ牛乳 チーズスティック 牛乳 キウイ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 321 mg
07 (金)	たけのこごはん 照り焼きチキン はるさめサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	七分つき米、上新粉、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、木綿豆腐、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、たけのこ、きゅうり、にんじん、まいたけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	チーズ牛乳 ミルクもち かしわ餅 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 224 mg
08 (土)	中華丼 キャベツとチンゲン菜のサラダ にらのスープ バナナ	七分つき米、米粉パン、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、しらす干し	チンゲンサイ、バナナ、にら、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 のりじゃこトースト 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 243 mg
10 (月)	ごはん マーボーはるさめ キャベツの刻みのりサラダ もやしのみそ汁 りんご	七分つき米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し	りんご、もやし、はくさい、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢	りんご牛乳 五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.0 g カルシウム 202 mg
11 (火)	ごはん かれないのから揚げ風 白菜と油揚げの煮浸し 豆腐と野菜の昆布汁 オレンジ	七分つき米、食パン、米粉、砂糖	牛乳、かれない、とろけるチーズ、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ヨーグルトムース牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 259 mg
12 (水)	ごはん さわらのレモン醤油焼き チンゲン菜のみそ炒め ほうれん草のすまし汁 ヤクルト	七分つき米、砂糖	牛乳、ヤクルト、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん	きなこボーロ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 232 mg
13 (木)	ごはん ぶりの西京焼き れんこんのきんぴら 水炊き風スープ ヤクルト	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、ぶり、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、みずな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 キャロットゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 223 mg
14 (金)	ごはん 鶏ひきとインゲンの炒り卵 もやしとおかひじきの磯和え たけのこ汁 キウイ	七分つき米、ロールパン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、生揚げ、卵、木綿豆腐、無塩バター、米	キウイフルーツ、にんじん、たけのこ、おかひじき、もやし、ねぎ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	キウイ牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 267 mg
15 (土)	さばのそぼろごはん きゅうりサラダ さつまいものみそ汁 りんご	七分つき米、さつまいも、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ	牛乳、さば、木綿豆腐、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、きゅうり、ごぼう、こまつな、にんじん、ねぎ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	りんご牛乳 ばりばりカルシウム 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 273 mg
17 (月)	ごはん 松風焼き チンゲン菜の甘酢和え はくさいとはるさめのスープ キウイ	七分つき米、米粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、もやし、はくさい	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	チーズスティック牛乳 バナナのケーキ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 243 mg
18 (火)	鶏ひき肉とひじきのチャーハン 豚肉とたけのこの炒め物 さやえんどうのみそ汁 ヤクルト	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、無塩バター、大豆	りんご、キャベツ、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、にんじん、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	チーズ牛乳 白ごまクッキー りんご 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 246 mg
19 (水)	ごはん さばと新玉ねぎのみそ煮 キャベツとツナのサラダ チンゲン菜の豆乳スープ りんご	七分つき米、砂糖、オリーブ油	牛乳、さば、豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、酒	りんご牛乳 五平餅 しょうゆ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 183 mg
20 (木)	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 アスパラガスとコーンのソテー 豚汁 ヤクルト	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、グリーンアスパラ	しょうゆ、みりん、食塩	ぶどうゼリー牛乳 おからクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 251 mg
21 (金)	ごはん たらの甘酢あんかけ 白菜の納豆和え わかめのすまし汁 りんご	七分つき米、米粉パン、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、とろけるチーズ、挽きわり納豆	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、こまつな、チンゲンサイ、はくさい	かつおだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	りんご牛乳 ピザパン 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.5 g カルシウム 276 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		
22 (土)	鶏肉とブロッコリーのクリームパスタ キャベツとりんごのサラダ えのきのかき玉スープ バナナ	じゃがいも、スパゲティ、米粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、りんご、もやし、しめじ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、酢	バナナ牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 187 mg
24 (月)	ごはん バナナ 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のごま卵あえ 玉ねぎのみそ汁	七分つき米、さつまいも、しらたき、砂糖、ごま油、ごま、黒ごま	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵 無塩バター	バナナ、はくさい、ほうれん草、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきた	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 266 mg
25 (火)	ごはん オレンジ たけのこ豚肉の煮物 カリフラワーのサラダ なめこのみそ汁	七分つき米、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、なめこ、たけのこ、にんじん、もやし、ブロッコリー、カリフラ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	オレンジ牛乳 五平餅 しらすみそ 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.0 g カルシウム 210 mg
26 (水)	ごはん ヤクルト あじの南蛮漬け はるさめサラダ おかひじきのみそ汁	七分つき米、砂糖、はるさめ、米粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、豆腐、あじ、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	バナナ、かぼちゃ、もやし、こまつな、きゅうり、おかひじき、黄ピーマ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	豆麩スナック牛乳 かぼちやかん バナナ 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 273 mg
27 (木)	ごはん ヤクルト 筑前煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し にら玉汁	七分つき米、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、とろけるチーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、ほうれん草、ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	りんご牛乳 チーズせんべい りんご 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 327 mg
28 (金)	ごはん キウイ 豚肉とピーマンの細切り炒め きゅうりとささみのごまサラダ 五目みそ汁	七分つき米、さといも、米粉、ごま油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) 卵 油	キウイフルーツ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、にら、黄ピーマ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	キウイ牛乳 チヂミ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 215 mg
29 (土)	豚丼 もやしのごま酢あえ キャベツのすまし汁 キウイ	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター	もやし、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	キウイ牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 222 mg
31 (月)	ごはん りんご 肉じゃが コールスローサラダ なばなのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、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)、ツナ水煮缶	りんご、なばな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	りんご牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 232 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	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	527	20.5	14.1	250	2.2	169	0.42	0.41	31	3.6	1.8
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	90	89	98	96	86	135	114	172	78	95
3才未満児	425	16.7	12.5	246	1.7	150	0.33	0.38	23	2.8	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(%)	93	91	98	118	74	82	132	141	128	76	88