

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 (木)	ごはん ～ カレイの煮つけ ブロッコリーの卵炒め ～ ひき肉と大根のみそ汁	七分つき米、砂糖	牛乳、ヤクルト、か れい、豚ひき肉、と ろけるチーズ、卵、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、こまつな、 ブロッコリー、もや し、だいこん、コー ン缶	煮干だし汁、昆 布だし汁、しょう ゆ、みりん	バナナ 牛乳 ～ チーズせんべい バナナ 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 359 mg
02 (金)	ごはん ～ ビーマンの細切り炒め 切干大根の旨煮 ～ わかめスープ	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)、 油揚げ	オレンジ、たまね ぎ、なす、コーン 缶、にんじん、こま つな、黄ピーマン、 ピーマン、切り干し だいこん、焼きの り	昆布だし汁、か つおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、食 塩	チーズ 牛乳 ～ 五平餅 佃煮 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 210 mg
03 (土)	親子丼 ～ ブロッコリー和え えのきのみそ汁 ～ なし	七分つき米、しらた き、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、ツナ水煮 缶	なし、ブロッコリー、 もやし、たまねぎ、 しいたけ、にんじ ん、ねぎ、なめこ、 えのきたけ、あおの り	煮干だし汁、か つおだし汁、しょう ゆ、みりん、酢、 食塩	なし 牛乳 ～ ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 204 mg
05 (月)	そばろ丼 ～ はるさめサラダ たらと白菜の味噌汁 ～ パナナ	七分つき米、はるさ め、砂糖、ごま油、 ごま	牛乳、豚ひき肉、 たら、卵、米みそ (淡色辛みそ)	ほうれんそう、パナ ナ、はくさい、にん じん、きゅうり、ね ぎ、コーン缶、ひじ き	煮干だし汁、し ょうゆ、酢、みりん、 酒、食塩	チーズ 牛乳 ～ ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 217 mg
06 (火)	ごはん ～ 鶏ひき入り炒り豆腐 小松菜のおかかあえ ～ わかめのみそ汁	七分つき米、さつ まいも、砂糖、片栗 粉、黒ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、か つお節	りんご、だいこん、 こまつな、もやし、 にんじん、しいた け、いんげん、ね ぎ、ひじき、カットわ かめ	煮干だし汁、し ょうゆ、みりん	豆麩スナック 牛乳 ～ 大学芋 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 238 mg
07 (水)	ごはん ～ かじきの竜田揚げ風 キャベツとツナのサラダ ～ 豚汁	七分つき米、ロー ルパン、しらたき、 砂糖、米粉、ごま 油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、か じき、豚肉(もも)、無 塩バター、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ水煮缶、油揚げ	なし、キャベツ、も やし、だいこん、に んじん、ごぼう、ね ぎ	煮干だし汁、し ょうゆ、酒、酢、食 塩	なし 牛乳 ～ ラスク なし 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 222 mg
08 (木)	ごはん ～ ぎせい豆腐 カリフラワールのサラダ ～ まいたけのすまし汁	七分つき米、砂 糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、 ヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、豚ひき 肉、鶏ひき肉、卵、 油揚げ	りんご、ブロッコ リー、カリフラワー、 バナナ、もやし、に んじん、ねぎ、キウ イフルーツ、オレンジ 、まいたけ、しい	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、酢	キウイ 牛乳 ～ ブルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 288 mg
09 (金)	きのこごはん ～ 鯖の塩焼き りんごドレッシング和え ～ わかめのみそ汁	七分つき米、米粉 パン、砂糖	牛乳、さば、鶏ひき 肉、とろけるチー ズ、油揚げ	オレンジ、もやし、 ブロッコリー、キャ ベツ、りんご、にん じん、ねぎ、しいた け、まいたけ、しめ じ、カットわかめ、こ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、酢、酒	きなこボーロ 牛乳 ～ チーズトースト 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 240 mg
10 (土)	ツナと塩昆布の和風パスタ ～ こまつなのごま和え じゃがいもとコーンのスープ ～ パナナ	スパゲティ、ぎょう ざの皮、じゃがい も、砂糖、ごま、オ リーブ油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、と ろけるチーズ、ツナ 水煮缶	バナナ、たまねぎ、 もやし、ホルトマト 缶詰、こまつな、 コーン缶、にんじ ん、塩こんぶ、パセ リ	昆布だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	バナナ 牛乳 ～ 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 269 mg
12 (月)	ごはん ～ かじきの和風パン粉焼き ひじきの煮物 ～ 大根のみそ汁	七分つき米、さつ まいも、砂糖、パン 粉、ごま油	牛乳、かじき、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ	なし、だいこん、こ まつな、ねぎ、なめ こ、にんじん、ひじ き、あおのり	煮干だし汁、か つおだし汁、み りん、しょうゆ	なし 牛乳 ～ 五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 218 mg
13 (火)	ごはん ～ マーボーはるさめ きゅうりと長芋のさっぱり漬け ～ ワンタン中華スープ	七分つき米、米粉 パン、ながいも、砂 糖、はるさめ、ワン タンの皮、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)	かき、はくさい、も やし、たまねぎ、チ ンゲンサイ、きゅう り、しいたけ、ね ぎ、カットわかめ、 しそ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 酢、食塩	オレンジゼリー 牛乳 ～ プレンチトースト 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 229 mg
14 (水)	ごはん ～ さわらの幽庵焼き 白菜のお浸し ～ 野菜のスープ煮	七分つき米、米 粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、さ わら、鶏ひき肉、無 塩バター、卵、か つお節	キウイフルーツ、は くさい、だいこん、 もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、にん じん、レモン	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	チーズ 牛乳 ～ 野菜クッキー キウイ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 220 mg
15 (木)	ごはん ～ 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのおかか和え ～ さといもとあげのみそ汁	七分つき米、さとい も、ぎょうざの皮、 砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚 肉(もも)、チーズ、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色 辛みそ)、油揚げ、 かつお節	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、もや し、だいこん、にん じん、赤ピーマン、 ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、し ょうゆ、酒	バナナ 牛乳 ～ チーズスティック バナナ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 285 mg
16 (金)	ごはん ～ さけのトマトチーズ焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し ～ かぼちゃの豆乳スープ	七分つき米、砂 糖、オリーブ油	牛乳、さけ、豆乳、 鶏ひき肉、とろける チーズ、バター	キウイフルーツ、た まねぎ、かぼちゃ、 ホルトマト缶詰、 ほうれんそう、キャ ベツ、もやし、にん じん、えのきたけ、	昆布だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	キウイ 牛乳 ～ チキンピラフ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 223 mg
17 (土)	豚丼 ～ 凍り豆腐の煮物 納豆のみそ汁 ～ オレンジ	七分つき米、砂 糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 挽きわり納豆、米 みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐、か つお節	だいこん、オレンジ 、たまねぎ、こま つな、ねぎ、しいた け、にんじん、ひじ き	煮干だし汁、昆 布だし汁、しょう ゆ、みりん	オレンジ 牛乳 ～ おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 242 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		
20 (火)	ごはん バナナ 八宝菜 かぼちゃサラダ ほうれん草のかき玉スープ	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、おから、卵、バター	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、もやし、まいたけ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 192 mg
21 (水)	ごはん ヤクルト かわいいのから揚げ風 豚肉とさといもの煮物 小松菜のみそ汁	七分つき米、さといも、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、かわいい、生揚げ、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 278 mg
22 (木)	ごはん ヤクルト さわらのレモン醤油焼き 鶏肉となすのみそ炒め けんちん汁	七分つき米、米粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 白ごまクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.8 g カルシウム 241 mg
24 (土)	豚玉きのこうどん キャベツとほうれん草の甘酢和え りんご	ゆでうどん、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、とろけるチーズ、しらす干し	りんご、ほうれんそう、キャベツ、もやし、しいたけ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、ねぎ、刻みこんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、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 386 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 276 mg
26 (月)	ごはん オレンジ 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじきともやしのツナ和え えのきの豆乳スープ	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さけ、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、キャベツ、はくさい、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、ひじき	昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	オレンジ牛乳 鮭ごまおにぎり 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 231 mg
27 (火)	ごはん なし 松風焼き こまつなのごま和え 豆腐のみそ汁	七分つき米、片栗粉、ごま、すりごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なし、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、パセリ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	なし牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 249 mg
28 (水)	チャーハン ヤクルト なすと鶏肉の煮物 白菜の納豆和え まいたけのすまし汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、挽きわり納豆	りんご濃縮果汁、なし、かき、だいこん、バナナ、レタス、はくさい、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、な	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 244 mg
29 (木)	ごはん ヤクルト さばのりんごソースかけ きゅうりとツナのごまサラダ 水炊き風スープ	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、さば、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、粉かんとん、だいこん、もやし、りんご、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、みずな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	キウイ牛乳 ぶどうゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 250 mg
30 (金)	ごはん バナナ 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草のごま卵あえ なめこのみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉、黒ごま、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵	かぼちゃ、バナナ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、なめこ、しいたけ、赤ピーマン、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	豆麩スナック牛乳 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 229 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 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	506	21.3	14.5	244	2.3	167	0.4	0.42	27	4.2	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(%)	89	93	91	95	100	85	129	117	150	91	100
3才未満児	419	17.5	13.1	248	1.8	151	0.32	0.39	25	3.4	1.6
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	91	95	102	119	78	82	128	144	139	92	94