

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 (水)	ごはん あじのごま香り焼き ビーフン ひき肉ともやしのスープ	ヤクルト 米、ビーフン、砂糖、米粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、あじ、鶏ひき肉	りんご、バナナ、オレンジ、たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ブルーツカクテル 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 229 mg
02 (木)	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 こまつなのごま和え 大根のみそ汁	ヤクルト 米、米粉パン、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ココアラスク バナナ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 254 mg
04 (土)	ナポリタン 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、オリーブ油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、バター、かつお節	りんご、はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、にんじん、エリンギ、ピーマン、あおのり、カットわか	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 269 mg
06 (月)	ごはん 肉豆腐 白菜のお浸し 油揚げのみそ汁	バナナ 米、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、もやし、まいたけ、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒	五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 226 mg
07 (火)	ごはん かじきの竜田揚げ風 ひき肉入り卵の花 野菜の昆布汁	みかん 米、砂糖、ごま油、米粉、黒ごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉、おから	みかん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、おぼろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 214 mg
08 (水)	ごはん マーボーはるさめ 切干大根のねりごま和え さといものみそ汁	ヤクルト 米、さといも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ねりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、はくさい、こまつな、切り干しだいこん、粉かんでん、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	リンゴゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 281 mg
09 (木)	ごはん 鶏肉とたまねぎの卵とじ 長いものりあえ 石狩風汁	ヤクルト 米、ながいも、ぎょうざの皮、しらたき、砂糖、ごま油	ヤクルト、鶏ひき肉、さけ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、こまつな、もやし、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	チーズスティック バナナ 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.5 g カルシウム 152 mg
10 (金)	ごはん ホイコーロー風炒め かぶとささみのごまサラダ わかめのすまし汁	オレンジ 米、オリーブ油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、かぶ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、ねぎ、黄ピーマン、しめじ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	ピラフ 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 211 mg
11 (土)	焼きうどん キャベツのしらすサラダ 豆腐のみそ汁 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)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、しらす干し、油揚げ、かつお節	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、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	スイートポテト 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 241 mg
13 (月)	きのこごはん さわらの幽庵焼き ひき肉とかぶのみそ炒め さつまいも汁	バナナ 米、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、かぶ、こまつな、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、えのきたけ、しいたけ、まいたけ、しめじ、レモン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 240 mg
14 (火)	ごはん ぎせい豆腐 チンゲン菜のじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	柿 米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し	かき、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 284 mg
15 (水)	ごはん さばの甘みそ焼き 大根とあげの煮物 ワンタン中華スープ	ヤクルト 米、米粉、しらたき、砂糖、ワンタンの皮、ごま油	牛乳、ヤクルト、さば、生揚げ、豚ひき肉、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、しいたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	バナナココアクッキー りんご 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.2 g カルシウム 256 mg
16 (木)	ごはん 鶏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	ヤクルト 米、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、焼き豆腐	りんご、キャベツ、バナナ、オレンジ、はくさい、もやし、かき、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、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	ブルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 284 mg
17 (金)			手作り弁当の日			せんべい 牛乳	エネルギー 94 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 5.0 g カルシウム 143 mg
18 (土)	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とえのき茸のお浸し 大根のみそ汁 りんご	米、米粉パン、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 206 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 (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	米、スパゲティ、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぶ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、かぶ・葉、なめこ、コーン缶、しいたけ、赤ピーマン、に	煮干だし汁、昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ、食塩	五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 195 mg
21 (火)	さつまいもごはん バナナ かれないのから揚げ風 白菜の納豆和え 中華風豆乳スープ	米、さつまいも(皮付)、砂糖、米粉、焼ふ、はるさめ、オリーブ油	牛乳、かれない、豆乳、豚ひき肉、無塩バター、挽きわり納豆	バナナ、はくさい、はくさい、ごぼう、こまつな、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	キャラメル豆麩スナック 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 224 mg
22 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの炒め煮 キャベツの昆布和え 白菜のみそ汁	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵、油揚げ	みかん、キャベツ、はくさい、ごぼう、にんじん、まいたけ、塩こんぶ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	チーズクッキー みかん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 277 mg
24 (金)	ごはん 柿 ぶり大根 おから入りかぼちゃサラダ えのきのみそ汁	米、米粉パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ぶり、卵、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、おから、油揚げ	かき、オレンジ濃縮果汁、だいこん、かぼちゃ、れんこん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	オレンジフレンチトースト 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 197 mg
25 (土)	鶏肉ときこの海苔パスタ こまつなのナムル しいたけスープ キウイ	じゃがいも、スパゲティ、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター	キウイフルーツ、こまつな、もやし、はくさい、まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パセリ、焼きの	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 209 mg
27 (月)	ごはん みかん たらのみそ焼き 長いもときゅうりの醤油和え 冬野菜のポトフ	米、ながいも、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、かぶ、もやし、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	チャーハン 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 216 mg
28 (火)	ごはん バナナ 鶏のから揚げ ブロッコリー和え 豚ひき肉スープ	米、米粉パン、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、とろけるチーズ	バナナ、はくさい、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 227 mg
29 (水)	ごはん ヤクルト あじのチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ 豆腐のすまし汁	米、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、あじ、木綿豆腐、チーズ、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、りんご、キャベツ、もやし、黄ピーマン、ねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ぶどうゼリー りんご 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 266 mg
30 (木)	ごはん はるさめの和え物 豚肉のオレンジ煮 なめこのみそ汁 ヤクルト	米、米粉、砂糖、はるさめ、ごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、おから、卵	みかん、ほうれんそう、もやし、オレンジ濃縮果汁、なめこ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ね	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	おからクッキー みかん 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 242 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	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	491	19.6	14.2	231	1.8	145	0.31	0.38	29	3.3	1.7
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	86	86	89	90	78	74	100	106	161	72	89
3才未満児	409	16.5	13.2	245	1.4	137	0.25	0.36	27	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(%)	89	90	103	117	61	74	100	133	150	76	88