

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 － 火 －	ごはん 鮭のチーズ焼き コーンの中華サラダ 豚肉と豆腐のみそ汁	オレンジ	米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、とろけるチーズ、きな粉	オレンジ、キャベツ、もやし、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢	きなこラスク 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 221 mg
02 － 水 －	ごはん 豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの甘酢和え えのきのすまし汁	ヤクルト	米、砂糖、ごま油、すりごま、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 224 mg
03 － 木 －	ごはん さわらの煮つけ 白菜のおかか和え 新じゃがいものみそ汁	ヤクルト	米、米粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヤクルト、さわら、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、こまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 229 mg
04 － 金 －	ごはん 鶏肉の信田煮 こまつなのごま和え わかめのすまし汁	バナナ	米、しらたき、砂糖、オリーブ油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 227 mg
05 － 土 －	麩入り親子丼 ほうれん草の白和え 新玉ねぎのみそ汁 キウイ		米、米粉パン、しらたき、砂糖、焼ふ、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ラスク 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 206 mg
07 － 月 －	ごはん 肉じゃが 春キャベツとひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	キウイ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 225 mg
08 － 火 －	ごはん かじきのみそ照り焼き 白菜の納豆和え まいたけのすまし汁	バナナ	米、砂糖、すりごま	牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、まいたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 208 mg
09 － 水 －	ごはん 鶏肉とアスパラの炒め物 小松菜とコーンのサラダ 切り干し大根のみそ汁	ヤクルト	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、バナナ、オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス、切り干し大根	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 236 mg
10 － 木 －	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のしらすサラダ わかめスープ	ヤクルト	米、米粉パン、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	シュガートースト バナナ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.0 g カルシウム 240 mg
11 － 金 －	ごはん 豚肉とごぼうの炒め物 春キャベツのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	オレンジ	米、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、もやし、こまつな、なめこ、にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	そばろおにぎり 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 220 mg
12 － 土 －	焼きうどん 小松菜のごまサラダ 根菜のすまし汁 バナナ		干しうどん(ゆで)、じゃがいも、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、パセリ	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 344 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 201 mg
14 － 月 －	ごはん 豚肉と菜花のごま卵炒め ほうれん草のナムル にらスープ	オレンジ	米、ごま油、はるさめ、すりごま、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、卵、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、なばな、もやし、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 224 mg
15 － 火 －	ごはん さばのムニエル アスパラのツナサラダ 豆腐のすまし汁	キウイ	米、米粉パン、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、バター	キウイフルーツ、もやし、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 233 mg
16 － 水 －	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ひじきと油揚げの煮物 鶏肉と春野菜のスープ	ヤクルト	米、米粉、じゃがいも、さつまいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、れんこん、キャベツ、こまつな、ピーマン、干しぶどう、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	レーズンクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 231 mg
17 － 木 －	ごはん カレイの煮つけ 春キャベツのゆかり和え もやしのみそ汁	ヤクルト	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、粉かんでん	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 6.8 g カルシウム 266 mg

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	
18 (金)	ごはん 豚肉のにら玉炒め えのき茸のお浸し 厚揚げのみそ汁	米、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ水煮缶、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、なめこ、にら、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 240 mg
19 (土)	鶏肉とごぼうの和風パスタ 切干大根の煮びたし きのこスープ オレンジ	スパゲティ、米粉パン、オリーブ油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、まいたけ、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 267 mg
21 (月)	ごはん 豚肉ときのこのみそ炒め 春ごぼうのごま和え アスパラのすまし汁	米、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、まいたけ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、グリーンアスパラガス、にんじん、あおのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	あおのり塩おにぎり 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 179 mg
22 (火)	春野菜カレー はるさめサラダ 春キャベツのスープ いちご	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)	ぶどう濃縮果汁、いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、酢、食塩	ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 189 mg
23 (水)	ごはん たらのみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー ひき肉と里芋のみそ汁	米、米粉、さといも、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、とろけるチーズ、卵、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、まいたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、酒、みりん、しょうゆ	チーズクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.5 g カルシウム 275 mg
24 (木)	ごはん 鶏のから揚げ風 新じゃがいものポテトサラダ えのきのスープ	米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、おから	バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 271 mg
25 (金)	ごはん 鮭の幽庵焼き わかめサラダ 油揚げのみそ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、レモン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	ツナチャーハン 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 212 mg
26 (土)	鶏肉の照り焼き丼 アスパラのツナサラダ 麩入りみそ汁 キウイ	米、焼ふ、片栗粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、無塩バター	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、まいたけ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	バター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 182 mg
28 (月)	ごはん 回鍋肉風炒め ほうれん草となめこの和え物 新玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	おかかゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 243 mg
29 (火)	ごはん 肉豆腐 キャベツの中華風和え にら玉汁	米、さつまいも、しらたき、砂糖、黒ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し	オレンジ、キャベツ、もやし、にら、まいたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	大学芋 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 232 mg
30 (水)	こいのぼりちらし カレイの煮つけ はるさめサラダ まいたけのすまし汁	米、ぎょうざの皮、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、かれい、とろけるチーズ、卵、しらす干し、油揚げ、スライスチーズ	バナナ、もやし、まいたけ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、れんこん、しいたけ、ねぎ、きゅうり、あおのり、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ぼりぼりこいのぼり 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 280 mg
(木)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(金)							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	485	19	14.1	229	2	144	0.29	0.38	23	3.2	1.9
目標量	570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.4	20	4.6	1.9
充足率(%)	85	83	94	89	80	64	97	95	115	70	100
3才未満児	387	15.6	12.7	235	1.6	133	0.24	0.36	21	2.6	1.5
目標量	450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.3	25	3.7	1.7
充足率(%)	86	92	98	111	70	71	96	120	84	70	88