

# 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		
02 ( 月 )	ごはん 柿 松風焼き チンゲン菜のじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	七分つき米、 片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、生揚げ、無塩バ	かき、かぼ ちゃ、たまね ぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、こまつな、しめ	かつお・昆布 だし汁、みり ん、酒、酢、 食塩	かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 237 mg
04 ( 水 )	ごはん ヤクルト さわらの幽庵焼き はるさめのナムル なめこみそ汁	七分つき米、 米粉、はるさ め、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、ヤクル ト、さわら、木 綿豆腐、無塩 バター、米み そ(淡色辛み	りんご、ほう れんそう、もや し、なめこ、に んじん、ねぎ、 レモン	しょうゆ、み りん、酒、食塩	米粉サブレ りんご 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 247 mg
05 ( 木 )	ごはん ヤクルト 鮭のチーズ焼き ほうれん草のごまみそ和え 水炊き風スープ	七分つき米、 砂糖、しらた き、米粉、ねり ごま、すりご ま、ごま	牛乳、ヤクル ト、さけ、鶏も 肉(皮付き)、と ろけるチーズ、 米みそ(淡色	バナナ、ほう れんそう、もや し、だいこん、 みずな、にん じん、粉かん	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	黒ごまプリン バナナ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 379 mg
06 ( 金 )	ごはん オレンジ 凍り豆腐とひき肉の煮物 野菜炒め のっぺい汁	七分つき米、 さといも、し らたき、ごま油、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、鶏もも肉、 凍り豆腐、バ ター	もやし、オレ ンジ、キャベツ、 にんじん、たま ねぎ、こまつ な、ピーマン	昆布だし汁、 しょうゆ、み りん、食塩	チキンピラフ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 227 mg
07 ( 土 )	鶏肉とほうれん草のクリームパスタ 白菜のお浸し りんご	スパゲティ、 ぎょうざの皮、 米粉、オリーブ 油	牛乳、鶏もも 肉、とろける チーズ、しらす 干し、かつお 節	りんご、はく さい、ほうれん そう、たまねぎ、 チンゲンサイ、 にんじん、あお	しょうゆ、食 塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 265 mg
09 ( 月 )	ごはん パナナ 肉豆腐 ピーマンの和え物 油揚げのみそ汁	七分つき米、 食パン、さとい も、砂糖、ねり ごま、オリーブ 油	牛乳、豚肉(も も)、木綿豆腐、 とろけるチ ーズ、米み そ(淡色辛み	バナナ、もや し、だいこん、 たまねぎ、ピー マン、黄ピー マン、きいた	煮干だし汁、 しょうゆ、み りん、酢	チーズトースト 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 226 mg
10 ( 火 )	ごはん みかん 炒り豆腐 かぼちゃ煮 野菜の昆布汁	七分つき米、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、木綿豆腐	みかん、かぼ ちゃ、たまね ぎ、だいこん、 にんじん、しい たけ、しいた	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酒、食塩	とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 305 mg
11 ( 水 )	ごはん ヤクルト カレイの五目あんかけ 切干大根のねりごま和え さつまいものみそ汁	七分つき米、 さつまいも、 ぎょうざの皮、 砂糖、米粉、 片栗粉、ねりご	牛乳、ヤクル ト、かれい、 チーズ、米み そ(淡色辛み そ)、ゆで大	キウイフル ツ、こまつな、 もやし、たまね ぎ、にんじん、 ねぎ、切り干し	煮干だし汁、 昆布だし汁、 しょうゆ、み りん、食塩	チーズスティック キウイ 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 9.0 g カルシウム 300 mg
12 ( 木 )	ごはん ヤクルト たらのトマトソースかけ キャベツとツナのサラダ 豚汁	七分つき米、 しらたき、砂 糖、米粉、片 栗粉、オリーブ 油	ヤクルト、た ら、豆乳、豚肉 (肩ロース)、米 みそ(淡色辛 みそ)、ツナ水	バナナ、だい こん、キャベ ツ、たまねぎ、 もやし、ホール トマト缶詰、オ	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、酢、 食塩	オレンジ入り豆乳寒天 バナナ 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.2 g カルシウム 186 mg
13 ( 金 )	きのこごはん オレンジ さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりとささみのごまサラダ 白菜とえのきの豆乳スープ	七分つき米、 ロールパン、 砂糖、ごま、オ リーブ油、ごま 油	牛乳、豆乳、さ ば、鶏ひき肉、 鶏ささ身、無 塩バター、米 みそ(淡色辛	はくさい、オレ ンジ、にんじ ん、たまねぎ、 きゅうり、もや し、えのきた	昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩、みり ん、酢	ラスク 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 199 mg
14 ( 土 )	焼きうどん キャベツのしらすサラダ にんじんのみそ汁 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)、しらす干 し、無塩バ ター、米みそ (淡色辛み	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、カッ	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 393 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 217 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		
16 ( 月 )	ごはん バナナ かじきの和風パン粉焼き ピーマンのサラダ はるさめスープ	七分つき米、 はるさめ、砂 糖、パン粉、ご ま油、すりご ま、ねりごま	牛乳、かじき、 ツナ水煮缶	バナナ、もや し、チンゲンサ イ、ピーマン、 黄ピーマン、 ねぎ、ひじき	かつお・昆布 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 441 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.9 g カルシウム 198 mg
17 ( 火 )	チャーハン みかん 鶏のから揚げ風 長いもときゅうりの醤油和え 冬野菜のポトフ	七分つき米、 食パン、なが いも、さといも、 米粉、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも 肉、卵、豚ひき 肉、かつお節	みかん、かぶ・ 葉、きゅうり、も やし、にんじ ん、ピーマン、 しめじ、ねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 325 mg
18 ( 水 )	ごはん ヤクルト ぶりの照り焼き ふろふき大根 ワンタン中華スープ	七分つき米、 米粉、砂糖、ワ ンタンの皮、す りごま、ごま油	牛乳、ヤクル ト、ぶり、鶏ひ き肉、卵、米み そ(淡色辛み そ)	りんご、だいこ ん、チンゲンサ イ、しいたけ、 ねぎ	かつお・昆布 だし汁、昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酒、食塩	ごま蒸しパン りんご 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 229 mg
19 ( 木 )	ごはん ヤクルト 鶏肉のレモンしょうゆ焼き カリフラワーのサラダ 野菜のスープ煮	七分つき米、 砂糖、ごま油、 オリーブ油	牛乳、ヤクル ト、鶏もも肉、 卵、生揚げ	たまねぎ、オレ ンジ濃縮果 汁、キャベツ、 トマト、りんご、 キウイフルーツ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢、 食塩	フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 225 mg
20 ( 金 )	ごはん オレンジ 豚ときのこのホイコーロー風 白菜の磯和え ねぎのみそ汁	七分つき米、 米粉、砂糖、ご ま油	牛乳、木綿豆 腐、豚肉(も も)、米みそ(淡 色辛みそ)、豚 ひき肉、卵、油	オレンジ、キャ ベツ、はくさ い、たまねぎ、 もやし、こまつ な、ねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢、 食塩	チヂミ 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 229 mg
21 ( 土 )	鶏肉の照り焼き丼 レタスとツナのサラダ 大根のみそ汁 りんご	七分つき米、 ぎょうざの皮、 砂糖、ごま、ご ま油、片栗粉、 オリーブ油	鶏もも肉(皮付 き)、とろける チーズ、米み そ(淡色辛み そ)、ツナ水煮	たまねぎ、りん ご、ホールマ ト缶詰、レタ ス、だいこん、 もやし、にんじ	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩	餃子ピザ 牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 178 mg
24 ( 火 )	ごはん りんご 鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーのサラダ かぶのみそ汁	七分つき米、 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・ 葉、たまねぎ、 もやし、チンゲ ンサイ、ブロッ コリー、ねぎ	煮干だし汁、 昆布だし汁、 みりん、酢、 しょうゆ	五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 224 mg
25 ( 水 )	ごはん ヤクルト 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー和え かぶのスープ	七分つき米、 砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、ヤクル ト、こしあん (生)、さけ、米 みそ(淡色辛 みそ)	西洋なし、か ぶ・葉、もや し、キャベツ、 にんじん、ブ ロッコリー、カリ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、酒、食塩	水ようかん ラフランス 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 8.4 g カルシウム 269 mg
26 ( 木 )	ごはん ヤクルト 鶏肉となすのスタミナ炒め 海藻サラダ 白菜のみそ汁	七分つき米、 米粉、砂糖、ご ま油	牛乳、ヤクル ト、鶏もも肉 (皮付き)、米 みそ(淡色辛 みそ)、無塩パ	みかん、はくさ い、キャベツ、 なす、ほうれん そう、赤ピーマ ン、ピーマン	かつお・昆布 だし汁、酒、 しょうゆ、酢	チーズクッキー みかん 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 278 mg
28 ( 土 )	鶏肉ときのこの海苔パスタ 大根サラダ 白菜スープ キウイ	じゃがいも、ス パゲティ、ご ま、オリーブ 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、無 塩バター	キウイフルーツ、 だいこん、 はくさい、キャ ベツ、エリン ギ、きゅうり、し	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩、酢	バターポテト 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 201 mg
30 ( 月 )	ごはん りんご ひき肉とかぶのみそ炒め 卵の花 えのきのすまし汁	七分つき米、 砂糖、しらた き、ごま、ごま 油	牛乳、鶏ひき 肉、豚ひき肉、 おから、米み そ(淡色辛み そ)、しらす干	りんご、はくさ い、かぶ・葉、 キャベツ、ごぼ う、にんじん、 しいたけ、ピー	かつおだし 汁、しょうゆ、 酒、みりん、 食塩	ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 230 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	521	20.3	13.6	240	2.2	167	0.36	0.39	37	4	1.8
目標量	574	23	15.9	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	91	88	86	93	92	83	116	108	206	87	95
3才未満児	430	16.8	12.7	244	1.7	148	0.29	0.37	27	3.1	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	93	91	99	115	74	79	116	137	150	84	94

]