

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 (水)	ごはん かれないのから揚げ風 ツナ入りスクランブルエッグ 豆腐のみそ汁	七分つき米、 米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、 こしあん、か れい、木綿豆 腐、卵、米み そ	バナナ、こまつ な、ねぎ、えの き、粉かんで ん、パセリ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	水ようかん バナナ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 237 mg
02 (木)	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 もやしとツナのごま酢あえ 菜の花のみそ汁	七分つき米、 じゃがいも、片 栗粉、砂糖、ご ま油、ごま	牛乳、ヤクルト、 豚肉、チー ズ、木綿豆 腐、米みそ	オレンジ、もや し、はくさい、 なばな、わか め	煮干だし汁、 酢、しょうゆ、 酒、食塩	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 312 mg
03 (金)	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃ煮 玉ねぎのみそ汁	七分つき米、 砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、豚ひき肉、 米みそ、卵、 油揚げ	りんご、かぼ ちゃ、なめこ、 ピーマン、ひじ き	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 293 mg
04 (土)	豚汁うどん ほうれん草の白あえ オレンジ	ゆでうどん、 ぎょうざの皮、 しらたき、砂 糖、ねりごま	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 チーズ、米み そ、油揚げ	オレンジ、ホー ルトマト缶詰、 だいこん、もや し、ごぼう	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、食塩	餃子ピザ 牛乳	エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 237 mg
06 (月)	ごはん さわらの酢漬け 白菜の納豆和え 野菜の昆布汁	七分つき米、 ごま、砂糖、オ リーブ油	牛乳、さわら、 さけ、挽きわり 納豆	キウイ、こまつ な、だいこん、 はくさい、しめ じ、赤ピーマン	かつお・昆布 だし汁、酒、 しょうゆ、酢、 食塩	鮭ごまおにぎり 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 218 mg
07 (火)	ご飯 かじきのおろし煮 はるさめのナムル 豆腐うま煮椀	七分つき米、 はるさめ、砂 糖、片栗粉、 黒ごま、ごま油	牛乳、かじき、 木綿豆腐、鶏 ささ身、無塩バ ター	バナナ、ほうれ んそう、もや し、だいこん、 にんじん	昆布だし汁、 しょうゆ、みり ん、酒、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 208 mg
08 (水)	ごはん ぶり大根 ほうれん草とえのき茸のお浸し チンゲン菜の中華スープ	七分つき米、 じゃがいも、 ロールパン、 砂糖、すりごま	牛乳、ヤクルト、 ト、ぶり、無塩 バター	オレンジ、だい こん、もやし	かつお・昆布 だし汁、みり ん、食塩	黒ゴマラスク オレンジ 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 241 mg
09 (木)	ご飯 納豆入り麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 さといものみそ汁	七分つき米、さ といも、米粉、 砂糖、片栗 粉、ごま、ごま 油	牛乳、ヤクルト、 無塩バ ター、おから、 米みそ、卵、 納豆	バナナ、もや し、きゅうり、ね ぎ、にんじん、 わかめ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	おからクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 331 mg
10 (金)	ごはん さばと新玉ねぎのみそ煮 キャベツのじゃこサラダ きのこ汁	七分つき米、 米粉、砂糖、ご ま油	牛乳、さば、木 綿豆腐、米み そ、チーズ、し らす干し	りんご、もや し、キャベ ツ、なめこ、え のき、赤ピーマ ン	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 酒、みりん、 食塩	もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 231 mg
11 (土)	豚とアスパラのバター醤油パスタ 白菜ののりあえ 豆腐のスープ りんご	じゃがいも、ス パゲティ、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、 バター、しらす 干し	りんご、はくさ い、アスパラ ガス、黄ピーマ ン	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 193 mg
13 (月)	ごはん カレイの煮つけ にらたま 白菜とえのきの豆乳みそスープ	七分つき米、 米、砂糖、ごま 油	牛乳、かれない、 豆乳、卵、米 みそ、しらす干 し、バター	バナナ、はくさ い、にら、もや し、しいたけ、 黄ピーマン	昆布だし汁、 煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 212 mg
14 (火)	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 コールスローサラダ さやえんどうのみそ汁	七分つき米、 じゃがいも、米 粉、砂糖、しら たき、パン粉	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆 腐、卵、米み そ、無塩バ ター	キウイ、キャベ ツ、はくさい、 きゅうり、りん ご、えのき	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩	パンケーキ 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 205 mg
15 (水)	ドライカレー チーズ入りポテトサラダ ポテトスープ ヤクルト	七分つき米、 食パン、じゃが いも、砂糖、オ リーブ油	牛乳、ヤクルト、 豚ひき肉、 卵、おから、 チーズ、バ ター	りんご、はくさ い、コーン缶、 きゅうり、しめ じ、ピーマン	かつお・昆布 だし汁、カ レールウ、 酢、食塩、 しょうゆ	ブレンチトースト りんご 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.9 g カルシウム 348 mg
16 (木)	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 春野菜のチーズパン粉焼き 春キャベツのみそ汁	七分つき米、 パン粉、砂糖、 片栗粉、ぎょう ざの皮	牛乳、ヤクルト、 鶏ひき肉、 米みそ、凍り 豆腐、チーズ	オレンジ、キャ ベツ、アスパラ ガス、こまつ な、赤ピーマン	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	シュガースティック オレンジ 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 264 mg
17 (金)	ごはん スペイン風オムレツ 菜の花の酢みそ和え 五目汁	七分つき米、さ といも、じゃが いも、米粉、砂 糖、ごま油	牛乳、卵、鶏も も肉、豚ひき 肉、米みそ、 油揚げ	バナナ、なば な、だいこん、 もやし、トマト、 ごぼう、にら	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩、酢	チヂミ 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 275 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		
18 (土)	親子丼 アスパラサラダ 油揚げのみそ汁 キウイ	七分つき米、 しらたき、砂糖、 オリーブ油	牛乳、鶏もも 肉、卵、米み そ、チーズ、し らす干し、油揚 げ	キウイ、もや し、アスパラガ ス、しいたけ、 カットわかめ	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	エネギー 470 kcal しらすチーズおにぎり 牛乳 たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 229 mg	
20 (月)	ごはん オレンジ たらの野菜あんかけ 大根とあげの煮物 なめこのみそ汁	七分つき米、 米粉、しらた き、片栗粉、砂 糖、ごま油、ご ま	牛乳、木綿豆 腐、たら、生揚 げ、卵、しらす 干し	だいこん、オレ ンジ、なめこ、 キャベツ、もや し、いんげん	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、酒、食塩	エネギー 354 kcal 納豆おやき 牛乳 たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 252 mg	
21 (火)	ごはん キウイ 八宝菜 おから入りかぼちゃサラダ のっぺい汁	七分つき米、 米粉パン、さと いも、砂糖、し らたき、片栗粉	牛乳、豚肉、 鶏もも肉、おか ら	キウイ、かぼ ちゃ、りんご、 ごぼう、しいた け、レモン	しょうゆ、か つお・昆布だ し汁、酒、食 塩、酢	エネギー 460 kcal りんごジャムパン 牛乳 たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 240 mg	
22 (水)	ごはん ヤクルト ピーマンの細切り炒め 春野菜炒め まいたけのすまし汁	七分つき米、 ぎょうざの皮、 ごま油、はるさ め、砂糖、片 栗粉	牛乳、ヤクル ト、豚肉、チー ズ、油揚げ	りんご、キャベ ツ、なす、ピー マン、まいた け、しいたけ、 ねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	エネギー 415 kcal チーズスティック りんご 牛乳 たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 240 mg	
23 (木)	ご飯 ヤクルト 塩鶏じゃが ひじきの煮物 にら玉汁	七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、さつまい も、しらたき、ご ま油	牛乳、ヤクル ト、鶏もも肉、 卵、みそ、油 揚げ	りんご、キウ イ、バナナ、こ まつな、オレン ジ、にら、ひじ き	煮干だし汁、 かつおだし 汁、しょうゆ、 みりん、食塩	エネギー 442 kcal フルーツカクテル 牛乳 たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 238 mg	
24 (金)	ごはん オレンジ かれのいから揚げ風 りんごドレッシングの野菜サラダ けんちん汁	七分つき米、 米粉、砂糖	牛乳、かれの い、鶏もも肉、 鶏ひき肉、木綿 豆腐、油揚げ	オレンジ、キャ ベツ、ブロッコ リー、カリフラ ワー	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩	エネギー 409 kcal とりそぼろおにぎり 牛乳 たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.7 g カルシウム 200 mg	
25 (土)	ツナと塩昆布の和風パスタ ブロッコリーとトマトのごまサラダ 玉ねぎとセロリのスープ バナナ	スパゲティ、砂 糖、オリーブ 油、ごま、すり ごま、黒ごま	牛乳、鶏ひき 肉、無塩パ ター、ツナ水 煮缶、かつお 節	かぼちゃ、バ ナナ、トマト、 ブロッコリー、 セロリ	かつお・昆布 だし汁、食 塩、しょうゆ	エネギー 372 kcal スイートかぼちゃ 牛乳 たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.5 g カルシウム 229 mg	
27 (月)	ごはん りんご ぎせい豆腐 キャベツのごま酢あえ 大根のすまし汁	七分つき米、 砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 鶏ひき肉、卵、 ツナ水煮缶	りんご、もや し、だいこん、 キャベツ、し いたけ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩	エネギー 435 kcal 五平餅 ごましょうゆ 牛乳 たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 203 mg	
28 (火)	ごはん キウイ 豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのサラダ わかめのみそ汁	七分つき米、さ つまいも、砂 糖、黒ごま、片 栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、豚肉、米 みそ、生揚 げ、無塩パ ター	キウイ、りん ご、ブロッコ リー、ピーマ ン、しいたけ、 わかめ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢	エネギー 443 kcal アップルポテト 牛乳 たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 267 mg	
30 (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、 バター、チー ズ、卵、凍り豆 腐	オレンジ、はく さい、キャベ ツ、なす、 ピーマン、わか め、ひじき	かつお・昆布 だし汁、酒、 しょうゆ、酢	エネギー 476 kcal チーズクッキー オレンジ 牛乳 たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 269 mg	
()						エネギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
()						エネギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
()						エネギー 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	508	19.2	13.4	244	2.1	166	0.38	0.4	31	3.6	1.8
目標量	510	19.1	14.2	230	2.1	181	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	100	101	94	106	100	92	136	125	194	88	106
3才未満児	426	16.5	12.6	249	1.6	152	0.31	0.38	24	2.8	1.5
目標量	464	17.4	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	92	95	98	116	70	80	124	136	133	76	94