

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	
04 月	ごはん オレンジ カレイの煮つけ カリフラワーのサラダ わかめスープ	七分つき米、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、かれい	オレンジ、もやし、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、塩こ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 7.4 g カルシウム 197 mg
05 火	ごはん りんご ぎせい豆腐 ひじきとさつまいもの煮物 こまつなのみそ汁	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、しらたき、黒ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油	りんご、こまつな、ねぎ、しいたけ、しめじ、にんじん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	黒ゴマパンケーキ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 264 mg
06 水	ごはん Yakult 鮭のチーズ焼き キャベツとチンゲン菜のサラダ けんちん汁	七分つき米、ロールパン、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、Yakult、木綿豆腐、さけ、鶏もも肉、とろけるチーズ、無塩	みかん、チンゲンサイ、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ラスク みかん 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 315 mg
07 木	ごはん Yakult マーボー豆腐 キャベツの中華風和え はくさいとほろさめのスープ	七分つき米、米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、Yakult、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛み)	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、なず	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	七草粥 キウイ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 287 mg
08 金	ごはん バナナ 塩鶏じゃが ほうれん草となめこの和え物 豆腐のみそ汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、しらたき、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、まいた	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	納豆おやき 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 239 mg
09 土	きつねうどん 白菜の梅和え みかん	ゆでうどん、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、とろけるチーズ、しらす干し、かつお	みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、もやし、うめ干し、あお	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 324 mg
12 火	ごはん バナナ さばの竜田揚げ風 白菜の煮びたし 鶏肉と冬野菜のみそ汁	七分つき米、米粉、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、さば、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、こまつな、はくさい、かぶ・葉、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	鮭チャーハン 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 286 mg
13 水	ごはん Yakult さわらのレモン醤油焼き さつま芋の煮物 野菜の具だくさん汁	七分つき米、さつまいも、さといも、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、Yakult、さわら、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	たまねぎ、りんご、はくさい、キウイフルーツ、オレンジ、ごぼう、バナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	フルーツのクリーム和え 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 249 mg
14 木	ごはん Yakult 肉豆腐 コールスローサラダ じゃがいものみそ汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、しらたき、オリーブ油	牛乳、Yakult、豚肉(もも)、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、りんご、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	米粉サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 240 mg
15 金	野菜たっぷりミートソースパスタ きゅうりの酢の物 カリフラワーのスープ みかん	スパゲティ、食パン、米粉、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、無塩バター、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、きゅうり、ホールトマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 274 mg
16 土	豚肉ときのこのバター醤油パスタ 大根サラダ 玉ねぎとセロリのスープ りんご	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、バター	りんご、たまねぎ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロ	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 418 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 181 mg
18 月	ごはん みかん 豚肉と大根のうま煮 ほうれん草とトマトのサラダ 白菜のみそ汁	七分つき米、砂糖、すりごま、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、大豆水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、だいこん、ほうれんそう、こまつな、トマト、きゅうり、し	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 254 mg
19 火	ごはん りんご 凍り豆腐とひき肉の煮物 きんぴらごぼう にら玉汁	七分つき米、米粉、砂糖、しらたき、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、無塩バ	りんご、れんこん、ごぼう、こまつな、にんじん、バナナ、いんげん、にら	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 232 mg
20 水	ごはん Yakult さばと玉ねぎのみそ煮 かぶの甘酢和え 野菜の豆乳スープ	七分つき米、米粉、砂糖、すりごま、オリーブ油	牛乳、Yakult、豆乳、さば、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛み)	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、かぶ・葉、かぼちゃ、もやし	酢、酒、みりん、食塩	白ごまクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 253 mg
21 木	ごはん Yakult きのごソースハンバーグ ピーマンの和え物 厚揚げのみそ汁	七分つき米、パン粉、砂糖、オリーブ油、ねりごま	牛乳、Yakult、豚ひき肉、鶏ひき肉、とろけるチーズ、生揚げ、米み	バナナ、だいこん、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、ねぎ、ピー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	チーズせんべい バナナ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 355 mg

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	
22 (金)	ごはん りんご さわらのごまみそ焼き チンゲン菜の刻みのりサラダ まいたけのすまし汁	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、チンゲンサイ、もやし、まいたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 207 mg
23 (土)	鮭の香り丼 ほうれん草の酢みそ和え 小松菜のすまし汁 バナナ	七分つき米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、さけ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	里芋餅 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 236 mg
25 (月)	ごはん オレンジ 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしとえのきのおかか和え トマトと人参のスープ	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、油揚げ、粉チーズ、か	たまねぎ、オレンジ、トマト、ほうれん草、はくさい、もやし、えのきたけ、に	しょうゆ、みりん、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 250 mg
26 (火)	ごはん キウイ たららのトマトソースかけ 凍り豆腐の煮物 ねばねばみそ汁	七分つき米、米、ながいも、米粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、たら、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、はくさい、にんじん、ほう	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	チキンピラフ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 226 mg
27 (水)	ごはん ヤクルト かじきの和風パン粉焼き キャベツとりんごのサラダ 豚汁	七分つき米、さつまいも、しらたき、砂糖、パン粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、かじき、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、もやし、キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん、酢、食塩	フルーツきんとん 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 226 mg
28 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉とピーマンの細切り炒め 白菜の納豆和え 野菜のスープ煮	七分つき米、じゃがいも、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、鶏ひき肉、挽きわり納豆	ぶどう濃縮果汁、バナナ、こまつな、だいこん、はくさい、にんじん、黄	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 223 mg
29 (金)	ごはん みかん 豚肉とさといもの煮物 切干大根のねりごま和え 豆腐のみそ汁	七分つき米、さといも、米粉、砂糖、ねりごま、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チー	みかん、にんじん、こまつな、にら、切り干しだいこん、ねぎ、しんげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	チーズチヂミ 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 211 mg
30 (土)	中華丼 ほうれん草と油揚げのじゃこ煮 かぶのスープ キウイ	七分つき米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、しらす干し	キウイフルーツ、はくさい、いちご、チンゲンサイ、キャベツ、かぶ、ほう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	いちごジャムパン 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.3 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 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	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	535	20.2	14.1	250	2.3	174	0.42	0.39	36	3.7	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(%)	93	88	89	97	96	86	135	108	200	80	95
3才未満児	440	16.9	13	250	1.7	151	0.33	0.37	26	2.8	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(%)	95	91	102	118	74	81	132	137	144	76	94