

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 (土) | 鮭とほうれん草の和風パスタ こまつなとコーンのサラダ ブロッコリーのスープ キウイ | スパゲティ、米粉パン、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、すりごま | 牛乳、さけ、とろけるチーズ | キウイフルーツ、ほうれん草、こまつな、コーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、しめじ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | キウイ牛乳 チーズトースト 牛乳 | エネルギー 638 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 279 mg |
| 03 (月) | ごはん パナナ たらの野菜あんかけ ブロッコリーのじゃこサラダ まいたけのすまし汁 | 七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉、オリーブ油 | 牛乳、たら、鶏ひき肉、卵、しらす干し、油揚げ | パナナ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、まいたけ、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩 | パナナ牛乳 鶏そぼろと卵のおにぎり 牛乳 | エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 201 mg |
| 04 (火) | ごはん りんご 厚揚げとそぼろの中華炒め チンゲン菜のお浸し なめこのみそ汁 | 七分つき米、米粉パン、砂糖、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | りんご、なし、チンゲンサイ、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、なめこ、しいたけ、レモン果汁 | 煮干だし汁、しょうゆ、食塩 | りんご牛乳 梨ジャムトースト 牛乳 | エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 267 mg |
| 05 (水) | ごはん ヤクルト さばの味噌煮 大豆の白和え 小松菜と鶏肉のすまし汁 | 七分つき米、砂糖、すりごま | 牛乳、ヤクルト、さば、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ濃縮果汁、バナナ、ほうれん草、こまつな、えのきたけ、にんじん、粉かんてん | かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | 豆乳スナック牛乳 オレンジゼリー バナナ 牛乳 | エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.5 g カルシウム 248 mg |
| 06 (木) | ごはん ヤクルト 豚肉のごま煮 キャベツのツナサラダ 大根のみそ汁 | 七分つき米、しらたき、すりごま、ごま油、オリーブ油、砂糖 | 牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ | キウイフルーツ、だいいん、キャベツ、れんこん、もやし、にんじん、ごぼう、カットわかめ | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩 | キウイ牛乳 チーズせんべい キウイ 牛乳 | エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 343 mg |
| 07 (金) | ごはん オレンジ ぶりの甘辛照り焼き チンゲン菜の中華サラダ かぶと豚肉のみそ汁 | 七分つき米、さつまいも、砂糖、黒ごま、ごま油 | 牛乳、ぶり、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | オレンジ、かぶ、チンゲンサイ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、かぶ・葉、カットわかめ | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢 | オレンジ牛乳 大学芋 牛乳 | エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 221 mg |
| 08 (土) | 親子丼 キャベツのごま酢あえ 豆腐のスープ りんご | 七分つき米、じゃがいも、砂糖、すりごま | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、バター | りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、ねぎ、しいたけ、にんじん、パセリ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩 | りんご牛乳 バターポテト 牛乳 | エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.0 g カルシウム 213 mg |
| 11 (火) | ごはん パナナ 鮭のきのこ味噌かけ 小松菜となめこの和え物 鶏ひき入りスープ | 七分つき米、米粉パン、砂糖、ごま油、米粉 | 牛乳、さけ、鶏ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節 | パナナ、はくさい、ほうれん草、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、レ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 | パナナ牛乳 レモンシュガートースト 牛乳 | エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 194 mg |
| 12 (水) | ごはん ヤクルト 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和風ナムル 玉ねぎとコーンのスープ | 七分つき米、砂糖、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、鶏ひき肉 | ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、オレンジ、りんご、もやし、ホールトマト缶詰、キウイフルーツ、ブロッコ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | りんご牛乳 フルーツポンチ 牛乳 | エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 206 mg |
| 13 (木) | ごはん ヤクルト かじきの香り焼き 豆腐のツナサラダ さつま汁 | 七分つき米、米粉パン、さつまいも、米粉、ごま油 | 牛乳、ヤクルト、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ツナ水煮缶、油揚げ | バナナ、キャベツ、みずな、にんじん、ねぎ、焼きのり | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | チーズ牛乳 のりじゃこトースト バナナ 牛乳 | エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 290 mg |
| 14 (金) | さつまいもごはん キウイ 鶏肉の梅味噌焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁 | 七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、黒ごま | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | キウイフルーツ、だいいん、こまつな、にんじん、いんげん、塩こんぶ、うめ干し、ひじき、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | キウイ牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳 | エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 258 mg |
| 15 (土) | けんちんうどん ほうれん草のごま和え オレンジ | ゆでうどん、さといも、ぎょうざの皮、すりごま、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、しらす干し、油揚げ | オレンジ、もやし、だいいん、ほうれん草、にんじん、あおのり | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | オレンジ牛乳 ばりばりカルシウム 牛乳 | エネルギー 331 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.4 g カルシウム 278 mg |
| 17 (月) | ごはん 柿 筑前煮 ほうれん草のおかかごま和え にら玉汁 | 七分つき米、しらたき、砂糖、すりごま、ごま | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し、かつお節 | かき、ほうれん草、もやし、れんこん、にんじん、ごぼう、にら、いんげん、ねぎ | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん | 柿牛乳 しらすおにぎり 牛乳 | エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.2 g カルシウム 213 mg |
| 18 (火) | ごはん オレンジ たらの甘酢あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 きのこのスープ | 七分つき米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま | 牛乳、たら、豆乳、鶏ひき肉、卵 | かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、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 | オレンジ牛乳 ブランチトースト 牛乳 | エネルギー 515 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 211 mg |
| 19 (水) | ごはん ヤクルト 豚肉の南蛮炒め 白菜と油揚げの煮浸し 高野豆腐の味噌汁 | 七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま | 牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、卵 | バナナ、もやし、はくさい、にんじん、ほうれん草、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん | ぶどうゼリー牛乳 白ごまクッキー バナナ 牛乳 | エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 232 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 (木) | ごはん さわらの味噌チーズ焼き はるさめサラダ 中華風スープ | 七分つき米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油 | 牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さわら、チーズ、米みそ(淡色辛みそ) | なし、バナナ、オレンジ、キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩 | きなこボーロ 牛乳 ブルーツヨーグルト 牛乳 | エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 316 mg |
| 22 (土) | あんかけうどん 小松菜のツナサラダ かぶのスープ りんご | 干しうどん、七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま、オリーブ油 | 牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ツナ水煮缶、かつお節 | りんご、もやし、はくさい、たまねぎ、こまつな、かぶ、にんじん、かぶ・葉 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩 | りんご 牛乳 チーズおかわおにぎり 牛乳 | エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 252 mg |
| 24 (月) | ごはん 豚肉と野菜のごまみそ炒め 白菜のお浸し わかめスープ | 七分つき米、砂糖、ごま、すりごま、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | オレンジ、はくさい、もやし、キャベツ、こまつな、コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 | オレンジ 牛乳 五平餅 しょうゆ 牛乳 | エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 224 mg |
| 25 (火) | ごはん マーボー豆腐 中華風サラダ いも煮 | 七分つき米、さといも、砂糖、板こんにゃく、はるさめ、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | かぼちゃ、キウイフルーツ、こまつな、ねぎ、まいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン | 昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢 | キウイ 牛乳 かぼちゃのきなこ和え 牛乳 | エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 219 mg |
| 26 (水) | ごはん 鶏肉じゃが 小松菜のじゃこ和え 豚汁 | 七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油 | 牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ | りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、えの | 煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩 | バナナ 牛乳 リンゴゼリー バナナ 牛乳 | エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 239 mg |
| 27 (木) | ごはん かわいいのバター醤油焼き ひじきの和風サラダ 鶏肉ときのこのすまし汁 | 七分つき米、米粉、砂糖、ねりごま | 牛乳、ヤクルト、かわいい、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、ツナ水煮缶、卵、バター、油揚げ | なし、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、まいたけ、えのきたけ、にんじん、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢 | なし 牛乳 パンブキンクッキー なし 牛乳 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 224 mg |
| 28 (金) | カレーうどん 白菜の納豆和え バナナ | ゆでうどん、じゃがいも | 牛乳、豚肉(肩)、挽きわり納豆 | りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、粉かんとん | カレールー、しょうゆ | チーズ 牛乳 りんごとぶどうのゼリー 牛乳 | エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 197 mg |
| 29 (土) | 中華丼 ブロッコリーの卵炒め 玉ねぎのスープ キウイ | 七分つき米、ぎょうざの皮、ごま油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも)、チーズ、卵、油揚げ | キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢 | キウイ 牛乳 チーズスティック 牛乳 | エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 264 mg |
| 31 (月) | ごはん 鶏肉とれんこんの炒め煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐となめこみそ汁 | 七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | なし、もやし、ほうれんそう、れんこん、にんじん、なめこ、しいたけ、えだまめ、ねぎ | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒 | なし 牛乳 さつま芋の甘露煮 牛乳 | エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 207 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 | 515 | 21.5 | 14.7 | 247 | 2.2 | 167 | 0.4 | 0.41 | 35 | 4.2 | 2 |
| 目標量 | 571 | 22.8 | 15.9 | 256 | 2.3 | 196 | 0.31 | 0.36 | 18 | 4.6 | 1.9 |
| 充足率(%) | 90 | 94 | 92 | 96 | 96 | 85 | 129 | 114 | 194 | 91 | 105 |
| 3才未満児 | 414 | 17.3 | 12.9 | 242 | 1.6 | 148 | 0.32 | 0.37 | 27 | 3.3 | 1.6 |
| 目標量 | 459 | 18.4 | 12.8 | 209 | 2.3 | 184 | 0.25 | 0.27 | 18 | 3.7 | 1.7 |
| 充足率(%) | 90 | 94 | 101 | 116 | 70 | 80 | 128 | 137 | 150 | 89 | 94 |

