

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 (火)	ごはん りんご さわらの幽庵焼き はるさめの和え物 なめこのみそ汁	七分つき米、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご、ほうれんそう、もやし、なめこ、ねぎ、にんじん、レモン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんご牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 215 mg
02 (水)	ごはん ヤクルト 照り焼きチキン ビーフン ひき肉ともやしのスープ	七分つき米、ビーフン、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、コーン缶、しいたけ、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 豆乳ゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 204 mg
04 (金)	ごはん バナナ 豚肉と豆腐の旨煮 こまつなのごま和え 大根と鶏もも肉のみそ汁	七分つき米、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、もやし、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.7 g カルシウム 231 mg
05 (土)	ナポリタン 白菜のお浸し わかめスープ りんご	スパゲティ、ぎょうざの皮、オリーブ油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、バター、かつお節	りんご、はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご牛乳 ばりばりカルシウム 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.5 g カルシウム 271 mg
07 (月)	ごはん バナナ 肉豆腐 白菜の納豆和え 油揚げのみそ汁	七分つき米、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、油	バナナ、はくさい、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、まいたけ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒	バナナ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 235 mg
08 (火)	ごはん みかん かじきの竜田揚げ風 ひき肉入り卵の花 野菜の昆布汁	七分つき米、砂糖、ごま油、米粉、黒ごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉、おから	みかん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ、お	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 216 mg
09 (水)	ごはん ヤクルト マーボーはるさめ 切干大根のねりごま和え さといものみそ汁	七分つき米、さといも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ねりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、はくさい、こまつな、切り干しだいご	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 リンゴゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 289 mg
10 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉とたまねぎの卵とじ 白菜ののりあえ 石狩風汁	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、さけ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、だいこん、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、お	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	バナナ牛乳 チーズスティック バナナ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 156 mg
12 (土)	焼きうどん キャベツのしらすサラダ 豆腐のみそ汁 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)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、しら	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、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	柿牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 238 mg
14 (月)	ごはん バナナ さけのトマトチーズ焼き ひき肉とかぶのみそ炒め さつまいも汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、とろける	バナナ、かぶ、ホールトマト缶詰、キャベツ、こまつな、ピーマン、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 259 mg
15 (火)	ごはん 柿 ぎせい豆腐 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、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、かき、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、しいたけ、ねぎ、に	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	柿牛乳 かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 279 mg
16 (水)	ごはん ヤクルト さばの甘みそ焼き 大根とあげの煮物 ワンタン中華スープ	七分つき米、米粉、砂糖、ワントンの皮、しらたき、ごま油	牛乳、ヤクルト、さば、生揚げ、豚肉(肩)、無塩バター、卵、米みそ(淡	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、えのきた	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	りんご牛乳 にんじんクッキー りんご 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.9 g カルシウム 251 mg
17 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉のすき焼き風煮物 カリフラワーのサラダ 野菜のスープ煮	七分つき米、砂糖、しらたき、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、焼き豆腐	ぶどう濃縮果汁、バナナ、はくさい、かぶ、りんご、かき、キャベツ、たま	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	きなこボーロ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 253 mg
18 (金)	ごはん オレンジ ホイコーロー風炒め かぶとささみのごまサラダ ねぎのみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、しら	オレンジ、かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、かぶ・華、コーン	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢	オレンジ牛乳 じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 224 mg
19 (土)	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とえのき茸のお浸し 大根のみそ汁 りんご	七分つき米、米粉パン、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、牛乳、油	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、えのきた	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	りんご牛乳 さつまいもトースト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 60 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		
21 (月)	ごはん りんご 鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ かぶのみそ汁	七分つき米、 スパゲティ、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、 キャベツ、たま ねぎ、チンゲン サイ、ねぎ、か ぶ・葉、なめ	煮干だし汁、 昆布だし汁、 みりん、酢、 しょうゆ、食 塩	りんご牛乳 五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 203 mg
22 (火)	ごはん バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー和え 豚ひき肉スープ	七分つき米、 米粉パン、砂 糖、ごま油、片 栗粉	牛乳、さけ、豚 ひき肉、とろけ るチーズ、米 みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、もや し、はくさい、 キャベツ、たま ねぎ、ブロッコ リー、カリフラ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩、酒	豆麩スナック牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 236 mg
24 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの炒め煮 キャベツの昆布和え 白菜のみそ汁	七分つき米、 米粉、しらた き、砂糖、ごま 油	牛乳、ヤクル ト、豚肉(もも)、 木綿豆腐、無 塩バター、米 みそ(淡色辛	みかん、キャ ベツ、はくさ い、ほうれんそ う、ごぼう、に んじん、まいた	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん	みかん牛乳 チーズクッキー みかん 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 277 mg
25 (金)	ごはん 柿 ぶり大根 おから入りかぼちゃサラダ えのきのみそ汁	七分つき米、 米粉パン、砂 糖、焼ふ、片 栗粉、オリーブ 油	牛乳、ぶり、 卵、米みそ(淡 色辛みそ)、お から	かき、かぼ ちや、だいこ ん、きゅうり、れ んこん、えのき たけ、にんじん	煮干だし汁、 昆布だし汁、 酒、しょうゆ、 みりん、酢、 食塩	ヨーグルトムース牛乳 ブランチトースト 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 227 mg
26 (土)	鶏肉ときのこの海苔バスタ こまつなのナムル しいたけスープ キウイ	じゃがいも、ス パゲティ、ご ま、ごま油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、無 塩バター	キウイフル ーツ、こまつな、 もやし、はくさ い、しいたけ、 にんじん、ね	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	キウイ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 209 mg
28 (月)	ごはん バナナ 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、 ながいも、米 粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも 肉、豚ひき肉、 卵、かつお節	バナナ、かぶ、 もやし、にんじ ん、きゅうり、 ピーマン、しめ じ、かぶ・葉	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 187 mg
29 (火)	カレーライス ピーマンのツナあえ はるさめスープ みかん	七分つき米、 じゃがいも、は るさめ、ごま、 ごま油、砂糖、 わりごま、片栗	牛乳、豚肉(も も)、とろける チーズ、卵、ツ ナ水煮缶	みかん、かぼ ちや、もやし、 たまねぎ、こま つな、にんじ ん、ピーマン	かつお・昆布 だし汁、カ レールウ、 しょうゆ、酢、 食塩、煮干	チーズ牛乳 チーズせんべい 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 334 mg
30 (水)	ごはん ヤクルト 鮭のチーズ焼き 海藻サラダ 豆腐のすまし汁	七分つき米、 米粉、砂糖	牛乳、ヤクル ト、さけ、木綿 豆腐、無塩バ ター、とろける チーズ、ツナ	りんご、もや し、ほうれんそ う、バナナ、に んじん、ねぎ、 ひじき	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	りんご牛乳 バナナクッキー りんご 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 252 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	503	20.5	14.8	231	2.2	166	0.39	0.38	29	3.8	1.9
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	88	90	93	90	96	85	126	106	161	83	100
3才未満児	420	17	13.3	243	1.7	152	0.32	0.36	26	3.2	1.5
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	92	92	104	116	74	83	128	133	144	86	88