

# 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 (金)	ごはん バナナ 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツのじゃこサラダ 玉ねぎのみそ汁	七分つき米、砂糖、焼ふ、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、なめ	煮干だし汁、昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 豆麩スナック 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 201 mg
02 (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(もも)、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、挽きわり納豆	オレンジ、だいこん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、もやし、たまねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、食塩	オレンジ牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 385 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 265 mg
04 (月)	ごはん キウイ 酢豚 白菜の納豆和え 野菜の昆布汁	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、挽きわり納豆	キウイフルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	きなこボーロ牛乳 五平餅 しらすみそ牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 214 mg
05 (火)	ごはん バナナ かじきのおろし煮 はるさめサラダ 鶏ささみとまいたけの卵とじ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、はるさめ、黒ごま	牛乳、かじき、鶏ささ身、卵、無塩バター	バナナ、だいこん、チンゲンサイ、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、まい	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	バナナ牛乳 スイートポテト牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 200 mg
06 (水)	ごはん ヤクルト 肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し さといものみそ汁	七分つき米、じゃがいも、さといも、ロールパン、しらたき、砂糖、すり	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、さやえ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	オレンジゼリー牛乳 黒ゴマラスク オレンジ牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 254 mg
07 (木)	ごはん ヤクルト マーボーはるさめ きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	七分つき米、米粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、無塩バター、おから	バナナ、だいこん、もやし、きゅうり、はくさい、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	チーズ牛乳 おからクッキー バナナ牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 248 mg
08 (金)	ごはん りんご さばと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃ煮 きのこ汁	七分つき米、砂糖、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、なめこ、しいたけ、しめじ、えのきたけ	煮干だし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ぶどうゼリー牛乳 おかかおにぎり牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 205 mg
09 (土)	豚肉とアスパラのバター醤油パスタ 白菜ののりあえ 玉ねぎとトマトのスープ りんご	じゃがいも、スパゲティ、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、バター	りんご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 バターポテト牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 207 mg
11 (月)	ごはん バナナ 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、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かかれい、豆乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、にら、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	バナナ牛乳 鮭ごまおにぎり牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 225 mg
12 (火)	ごはん キウイ 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、しらたき、砂糖、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キウイフルーツ、はくさい、キャベツ、こまつな、もやし、きゅうり、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 ひじきチャーハン牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 257 mg
13 (水)	ごはん ヤクルト 春野菜のオムレツ アスパラとツナサラダ キャベツのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水	オレンジ、レタス、キャベツ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	リンゴゼリー牛乳 チーズスティック オレンジ牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 292 mg
14 (木)	ごはん ヤクルト さわらの照り焼き ひじきの煮物 おかず汁	七分つき米、砂糖、しらたき、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、米み	はくさい、れんこん、りんご、こまつな、バナナ、キウイフルーツ、オレンジ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ牛乳 フルーツヨーグルト牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 341 mg
15 (金)	ごはん バナナ 豚肉と春キャベツの甘辛炒め 菜の花のおかか和え 五目汁	七分つき米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、なばな、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 五平餅 みそ牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 211 mg
16 (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(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し	キウイフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、もやし、ねぎ、にん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 しらすおにぎり牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 245 mg
18 (月)	ごはん オレンジ ピーマンの細切り炒め 大根とあげの煮物 春キャベツのみそ汁	七分つき米、片栗粉、砂糖、しらたき、ごま油、はるさめ	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩	かぼちゃ、だいこん、オレンジ、キャベツ、なす、にんじん、黄ピーマ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	オレンジ牛乳 かぼちゃ餅牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 274 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	
19 (火)	ごはん 八宝菜 おから入りかぼちゃサラダ わかめスープ キウイ	七分つき米、米粉パン、片栗粉、砂糖、ごま油、オリーブ油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、おから	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、チンゲン	昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酒、酢、食塩	ヨーグルト・チーズトースト 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 260 mg
20 (水)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のツナサラダ なめこのみそ汁 ヤクルト	七分つき米、米粉パン、砂糖、オリーブ油、すりごま	牛乳、ヤクルト(皮付き)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛み)	バナナ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、もやし、だいこん、たまねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	チーズ牛乳 和風ラスク バナナ 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 198 mg
21 (木)	ごはん ぶりのごま照り焼き 大豆の白和え 鶏肉と野菜のみそ汁 ヤクルト	七分つき米、さといも、砂糖、しらたき、すりごま、黒ごま	牛乳、ヤクルト、ぶり、木綿豆腐、鶏もも肉、ゆで大豆、米みそ(淡色)	オレンジ濃縮果汁、ほうれんそう、はくさい、りんご、キウイフルーツ、オレ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんご牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 251 mg
22 (金)	春野菜カレー 春キャベツのツナサラダ アスパラガスのみそ汁 いちご	七分つき米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	ぶどう濃縮果汁、いちご、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、カレールー、酢、食塩	チーズ牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 205 mg
23 (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、米粉、砂糖、すりごま、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶、卵	バナナ、ごま、トマト、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、セロリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	バナナ牛乳 白ごまクッキー 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 238 mg
25 (月)	ごはん さわらのバター醤油焼き 大豆とひじきの和風サラダ にらともやしのみそ汁 バナナ	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、きな粉、大豆水煮	バナナ、キャベツ、もやし、にら、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 きなこクッキー 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 212 mg
26 (火)	ごはん 厚揚げのそぼろあん アスパラガスのごま和え キャベツとコーンのスープ オレンジ	七分つき米、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉	オレンジ、グリーンアスパラガス、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、み	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	オレンジ牛乳 とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 254 mg
27 (水)	こいのぼりちらし 照り焼きチキン 海藻サラダ まいたけのすまし汁 ヤクルト	七分つき米、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヤクルト、卵、油揚げ、さけ、ツナ水煮缶、スライ	りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、れんこん、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	チーズ牛乳 リンゴゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 232 mg
28 (木)	ごはん 鮭のきのこみそ焼き キャベツとりんごのサラダ にら玉汁 ヤクルト	七分つき米、米粉パン、砂糖、オリーブ油、米粉	牛乳、ヤクルト、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、はくさい、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にら、黄ピーマン、ネ	煮干だし汁、酒、酢、食塩	豆麩スナック牛乳 フレンチトースト りんご 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 268 mg
30 (土)	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 若竹味噌汁 キウイ	七分つき米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、パ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	キウイ牛乳 ピラフおにぎり 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 224 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	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	529	21.2	14.7	239	2.3	172	0.44	0.42	31	3.5	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(%)	93	93	92	93	100	88	142	117	172	76	100
3才未満児	446	18	13.6	255	1.8	160	0.36	0.4	27	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(%)	97	98	106	122	78	87	144	148	150	81	94