

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		
01 (月)	ごはん かじきのトマトソースかけ 小松菜とさつま芋の煮物 鶏肉のすまし汁	バナナ 七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、すりごま、オリーブ油	牛乳、かじき、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、ホーントマト缶詰、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酒	バナナ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.0 g カルシウム 218 mg
02 (火)	ごはん マーボーなす オクラのごま和え 豆腐のみそ汁	オレンジ 七分つき米、米粉パン、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、もやし、にんじん、オクラ、ねぎ、なめこ、とうもろこし	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	オレンジ牛乳 ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 222 mg
03 (水)	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き キャベツのサラダ まいたけのすまし汁	ヤクルト 七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、まいたけ、にんじん、ねぎ、うめ干し、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	豆麩スナック牛乳 チーズスティック キウイ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 287 mg
04 (木)	ごはん さわらの甘酢照り焼き レタスのツナ炒め 切り干し大根のみそ汁	ヤクルト 七分つき米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、オレンジ濃縮果汁、レタス、もやし、キウイフルーツ、オレンジ、にんじん、レモン果汁、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、酢	ぶどうゼリー牛乳 ブルーボンチ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 214 mg
05 (金)	ごはん 厚揚げとそぼろの中華煮 ピーマンのおかかあえ チンゲン菜のスープ	バナナ さつまいも、七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油、黒ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かつお節	バナナ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 274 mg
06 (土)	ツナオクラ丼 豆腐サラダ 豚肉と白菜のみそ汁 キウイ	七分つき米、ごま、ねりごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、はくさい、オクラ、キャベツ、みずな、にんじん、塩こんぶ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢	キウイ牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 269 mg
08 (月)	ごはん 鮭のみそチーズ焼き 山形のだし 小松菜と豚肉のみそ汁	オレンジ 七分つき米、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、とろけるチーズ	オレンジ、なす、きゅうり、こまつな、オクラ、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ	煮干だし汁、昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ牛乳 しらすゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 289 mg
09 (火)	ごはん キャベツの回鍋肉風 おくらのツナ和え 高野豆腐の味噌汁	すいか 七分つき米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、無塩バター、凍り豆腐	すいか、キャベツ、もやし、オクラ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、酒	チーズ牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 204 mg
10 (水)	鶏肉の味噌だれそうめん 小松菜のお浸し ヤクルト	干しそうめん、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	きなこボーロ牛乳 ぶどうゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 225 mg
12 (金)	豚丼 ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁 バナナ	七分つき米、米粉、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、卵	はくさい、バナナ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 白ごまクッキー 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 208 mg
13 (土)	鶏肉と油揚げの卵とじ丼 きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁 オレンジ	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、キャベツ、きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ牛乳 チーズスティック 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 292 mg
15 (月)	豚肉とわかめの冷やしうどん 白菜と油揚げの煮浸し キウイ	ゆでうどん、七分つき米、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、ツナ水煮缶、バター、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、オクラ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 キウイ かつおバターおにぎり 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 203 mg
16 (火)	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのゆかり和え 野菜のスープ バナナ	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、かつお節	たまねぎ、バナナ、キャベツ、もやし、なす、にんじん、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 チーズせんべい 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 302 mg
17 (水)	豚肉うどん ほうれん草ときこのお浸し ヤクルト	ゆでうどん、米粉パン、砂糖、すりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター	オレンジ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	チーズ牛乳 ごまラスク オレンジ 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 222 mg
18 (木)	ごはん 鶏肉の信田煮 ほうれん草のごま和え なすのみそ汁	ヤクルト 七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、ゆで大豆、無塩バター、卵	バナナ、ほうれん草、もやし、なす、にんじん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	リンゴゼリー牛乳 きなこクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 247 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 (金)	ごはん たらの野菜あんかけ トマトとツナの塩昆布和え 豚肉と切り干し大根のみそ汁	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、たら、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、トマト、たまねぎ、もやし、ピーマン、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	豆麩スナック 牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 219 mg
20 (土)	冷やしジャージャー麺 小松菜のおかかあえ まいたけのすまし汁 オレンジ	ゆでうどん、米粉パン、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、まいたけ、ねぎ、しいたけ、レモン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 りんごジャムトースト 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 226 mg
22 (月)	ごはん 豚肉の南蛮炒め 大豆の白和え 中華風スープ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、ごま油、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、卵	バナナ、もやし、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 バナナ チャーハン 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 228 mg
23 (火)	ごはん かじきのレモン醤油かけ ほうれん草のナムル 油揚げのみそ汁	七分つき米、米粉パン、さといも、米粉、ごま、ごま油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、チーズ、油揚げ	ぶどう、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、赤ピーマン、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ぶどう牛乳 じゃこチーズトースト 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 247 mg
24 (水)	ごはん 豚肉の甘辛炒め 白菜の納豆和え レタスのかきたまスープ	七分つき米、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、挽きわり納豆、卵	りんご濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、はくさい、レタス、こまつな、もやし、にんじん、エリンギ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	ヨーグルトムース牛乳 リンゴゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 232 mg
25 (木)	ごはん さわらの中華風あんかけ キャベツのじゃこサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	七分つき米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さわら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、オレンジ、キウイフルーツ、チンゲンサイ、こまつな、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、赤	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 318 mg
26 (金)	どうもろこしごはん 切干大根と高野豆腐の煮物 白菜のお浸し きのこのすまし汁	七分つき米、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	キウイフルーツ、にんじん、はくさい、どうもろこし、こまつな、しいたけ、まいたけ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだい	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チーズ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 239 mg
27 (土)	冷しゃぶうどん ほうれん草のごま和え ブロッコリーのスープ オレンジ	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、卵	オレンジ、もやし、ほうれんそう、トマト、ブロッコリー、オクラ、にんじん、しめじ、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 レーズンスイートポテト 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 222 mg
29 (月)	ごはん 豚肉となすの味噌炒め キャベツのゆかりあえ なめこのみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、なす、もやし、たまねぎ、きゅうり、なめこ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	バナナ牛乳 さつまいもの甘露煮 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 243 mg
30 (火)	オムライス風チキンライス 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツとりんごのサラダ 豆腐のスープ	七分つき米、米粉、砂糖、しらたき、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、木綿豆腐、鶏ひき肉、無塩バター、卵	ぶどう、たまねぎ、はくさい、キャベツ、ホールトマト缶詰、りんご、にんじん、もやし、ねぎ、黄ピーマン、えのき	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	チーズ牛乳 米粉サブレ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 220 mg
31 (水)	ごはん ぶりの西京焼き 大豆とひじきの煮物 わかめのすまし汁	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、ぶり、大豆水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、粉かんでん、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	キウイ牛乳 オレンジゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.5 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	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	484	20.1	14.4	243	2.3	156	0.42	0.39	27	3.4	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(%)	85	88	91	95	100	80	135	108	150	74	105
3才未満児	408	17.1	13.2	250	1.8	144	0.34	0.37	24	2.9	1.7
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	89	93	103	120	78	78	136	137	133	78	100