

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 (金)	ごはん みかん 鶏肉のトマト煮 カリフラワーの甘酢サラダ 白菜の豆乳スープ	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、チーズ、しらす干し	みかん、はくさい、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、なす、しめじ、パセリ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	しらすチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 233 mg
02 土	麩入り親子丼 白菜のお浸し 豆腐のみそ汁 りんご	米、米粉パン、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、りんご、はくさい、こまつな、なめこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パセリ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビザトースト 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 290 mg
04 月	ごはん バナナ たらの西京焼き ほうれん草のごま和え 油揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 7.7 g カルシウム 212 mg
05 火	ごはん キウイ マーボー豆腐 かぶのツナサラダ まいたけのすまし汁	米、米粉パン、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まいたけ、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	ごまラスク 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 215 mg
06 水	ごはん ヤクルト 豚肉と大根の甘煮 キャベツの中華風和え チンゲン菜と鶏のスープ	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏ひき肉、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、だいこん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、粉かんでん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	ぶどうゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 219 mg
07 木	ごはん ヤクルト 鮭のみそ焼き 厚揚げの煮浸し 豚とわかめのすまし汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さけ、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、オレンジ、バナナ、はくさい、ほうれん草、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 343 mg
08 金	ごはん みかん 鶏肉の信田煮 小松菜のおかかあえ 高野豆腐のみそ汁	米、さつまいも、しらす、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、卵(黄)、かつお節	みかん、もやし、こまつな、なめこ、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	スイートポテト 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 269 mg
09 土	豚と茸のバター醤油パスタ キャベツのごま酢あえ 野菜のスープ キウイ	スパゲティ、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、まいたけ、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズスティック 牛乳	エネルギー 681 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 291 mg
11 月	ごはん みかん 鶏肉とブロッコリーの甘みそ炒め チンゲン菜の刻みのりサラダ コーン入りスープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、黄ピーマン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	鶏と卵のチャーハン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 196 mg
12 火	ごはん オレンジ ぶりの照り焼き まいたけと小松菜の和え物 豆腐と鶏のすまし汁	米、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、まいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 220 mg
13 水	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの甘酢炒め 切干大根と高野豆腐の煮物 白菜のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	キウイフルーツ、はくさい、いちご、れんこん、なめこ、にんじん、しいたけ、まいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、レモン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	いちごジャムトースト キウイ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 250 mg
14 木	ごはん ヤクルト 肉豆腐 こまつなの練りごま和え 油揚げのみそ汁	米、しらす、砂糖、ねりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、まいたけ、粉かんでん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 254 mg
15 (金)			手作り弁当の日			せんべい 牛乳	エネルギー 94 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 5.0 g カルシウム 143 mg
16 土	五目うどん ほうれん草となめこの和え物 みかん	ゆでうどん、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、かつお節	みかん、ほうれん草、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.4 g カルシウム 191 mg
18 月	ごはん キウイ ホイコーロー風 ほうれん草とえのきたけのお浸し 里芋のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、エリンギ、ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ツナチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 231 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			エネルギー	食塩
19 火	ごはん かじきの竜田揚げ風 かぶとブロッコリーの甘酢和え 鶏と白菜のスープ	オレンジ	米、米粉パン、米粉、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉、無塩バター、とろけるチーズ	オレンジ、はくさい、かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、かぶ・葉、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	シユガーチーズトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 21.8 g 22.8 g 216 mg		
20 水	ゆかりごはん ハンバーグ ポテトサラダ 豚汁	ヤクルト	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、砂糖、パン粉、しらたき、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(肩)、卵、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、パセリ	煮干だし汁、酢、食塩	ココア焼ドーナツ風 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 22.5 g 17.1 g 290 mg		
21 木	ごはん カレーの煮つけ かぶのそぼろあん 厚揚げのみそ汁	ヤクルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、かかれい、生揚げ、鶏ひき肉、こしあん(生)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、かぶ、だいこん、しいたけ、かぶ・葉、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	かぼちゃ餅 みかん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	616 kcal 25.0 g 17.1 g 304 mg		
22 金	トマトピラフ 鶏と白菜のクリーム煮 パプリカと豆腐のサラダ 野菜のポトフ	バナナ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、バター	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、にんじん、いちご、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	いちごケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 21.3 g 16.1 g 199 mg		
23 土	豚と卵のそぼろ丼 ブロッコリーの甘酢和え わかめのみそ汁 りんご		米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	しらすおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 22.8 g 20.3 g 239 mg		
25 月	ごはん 豚肉と小松菜の中華炒め 白菜とツナのサラダ わかめのかき玉スープ	オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、はくさい、ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、にんじん、しいたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 kcal 17.0 g 11.1 g 205 mg		
26 火	ごはん さばのみそ煮 かぶの梅あえ ほうれん草のすまし汁	キウイ	米、米粉パン、砂糖	牛乳、さば、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、ほうれんそう、もやし、みずな、かぶ・葉、にんじん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	483 kcal 21.0 g 16.2 g 258 mg		
27 水	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 はるさめサラダ 切り干し大根のみそ汁	ヤクルト	米、米粉、ごま油、砂糖、しらたき、はるさめ、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、きな粉	りんご、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	きなこクッキー りんご 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	603 kcal 16.7 g 22.4 g 237 mg		
28 木	ごはん 鮭のレモン醤油焼き 高野豆腐とひき肉の煮物 冬野菜のみそ汁	ヤクルト	米、さといも、砂糖	牛乳、ヤクルト、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	みかん、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、粉かんでん、ひじき、レモン果汁	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	2色ゼリー みかん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	498 kcal 24.6 g 12.2 g 275 mg		
()								エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		
()								エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		
()								エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		
()								エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg		

	エネルギー kcal	たんぱく 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	518	21	15.7	245	2.1	172	0.35	0.4	30	3.6	1.8
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	91	92	99	96	91	88	113	111	167	78	95
3才未満児	424	17.3	14	245	1.6	156	0.29	0.37	27	3	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	94	109	117	70	85	116	137	150	81	88