

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 － 月 －	ごはん オレンジ マーボー豆腐 ほうれん草とえのき茸のお浸し まいたけのみそ汁	米、片栗粉、 砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご濃縮果汁、オレンジ、ほうれん草、こまつな、もやし、えのきた	煮干だし汁、しょうゆ、酒	りんごゼリー 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 227 mg
02 － 火 －	ごはん りんご ささみと白菜のうま煮 カリフラワーのサラダ なめこのすまし汁	米、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、バター	りんご、はくさい、えのきたけ、なめこ、ブロッコリー、カリフラワー、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.3 g カルシウム 194 mg
06 － 土 －	中華丼 キャベツとチンゲン菜のサラダ にらのスープ りんご	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、キャベツ、にら、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 219 mg
08 － 月 －	ごはん りんご 豚肉とピーマンの細切り炒め キャベツの刻みのりサラダ ひき肉入りみそ汁	米、砂糖、はるさめ、ごま油、すりごま、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、しらす干し、油揚げ	りんご、キャベツ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢	五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 202 mg
09 － 火 －	ごはん オレンジ かれのいから揚げ風 白菜と油揚げの煮浸し 豆腐と野菜の昆布汁	米、米粉パン、米粉、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、とろけるチーズ、油揚げ	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 257 mg
10 － 水 －	ごはん ヤクルト 豚肉と豆腐の旨煮 れんこんのきんぴら ワンタン中華スープ	米、米粉、砂糖、ワンタンの皮、しらたき、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、無塩バター、卵	バナナ、れんこん、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	米粉サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 228 mg
11 － 木 －	ごはん ヤクルト さわらのレモン醤油焼き チンゲン菜のみそ炒め えのきのすまし汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、いちご、チンゲンサイ、バナナ、オレンジ、キウイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 243 mg
12 － 金 －	たけのごはん バナナ 照り焼きチキン はるさめサラダ 豆腐のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ほうれん草、たけのこ、きゅうり、コーン缶、にんじん、まいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 200 mg
13 － 土 －	豚肉の焼きうどん きゅうりサラダ 油揚げのみそ汁 りんご	ゆでうどん、米粉パン、さつまいも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油	りんご、もやし、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 204 mg
15 － 月 －	ごはん バナナ 鮭のごま焼き キャベツの甘酢和え 新じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.2 g カルシウム 205 mg
16 － 火 －	ごはん オレンジ 豚肉とれんこんの炒め物 きゅうりのごま和え 高野豆腐のすまし汁	米、しらたき、ねりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ツナ水煮缶、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	オレンジ、きゅうり、れんこん、ブロッコリー、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、酢、食塩	かつおチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 240 mg
17 － 水 －	ごはん ヤクルト さわらの照り焼き 豚肉とたけのこの炒め物 なすのみそ汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さわら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、バナナ、オレンジ、なす、キウイフルーツ、たまねぎ、えのきた	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 270 mg
18 － 木 －	ごはん ヤクルト 鶏肉の信田煮 おかひじきのごまサラダ 大根のみそ汁	米、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、おから	バナナ、おかひじき、もやし、だいこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	おからクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 263 mg
19 － 金 －	ごはん キウイ あじの香り焼き 春キャベツとわかめの酢の物 豚汁	米、米粉パン、しらたき、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 230 mg
20 － 土 －	親子丼 きゅうりの昆布あえ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、えのきた	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 193 mg

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	
22 (月)	ごはんバナナ かじきの甘酢照り焼き たけのこのきんぴら 野菜のスープ煮	米、さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、黒ごま、ごま油、ごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉	バナナ、たけのこ(ゆで)、だいこん、いんげん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	大学芋 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 193 mg
23 (火)	ごはんキウイ ホイコーロー 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、か	キウイフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	シュガートースト 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 216 mg
24 (水)	ごはんヤクルト 鶏肉のきのこバター炒め もやしとおかひじきの磯和え たけのこ汁	米、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ	キウイフルーツ、おかひじき、もやし、りんご、たけのこ、たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	りんごクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 273 mg
25 (木)	春野菜カレー ほうれん草の和え物 水炊き風スープ ヤクルト	米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、しらたき、はるさめ、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	バナナ、りんご、ほうれんそう、かぶ、だいこん、たまねぎ、もやし、み	かつお・昆布だし汁、カレーパウダー、しょうゆ、食塩、みりん	りんごジャムパン バナナ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 230 mg
26 (金)	ごはんキウイ はるさめの五目炒め アスパラのツナサラダ わかめスープ	七分つき米、ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ご	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、卵、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、もやし、はくさい	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズスティック 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 255 mg
27 (土)	鶏ひき肉のバター醤油パスタ トマトの和え物 小松菜のスープ バナナ	スパゲティ、米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、黄ピー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 193 mg
29 (月)	ごはんりんご さばの甘みそ焼き きゅうりとツナの酢の物 なばなのみそ汁	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、なばな、きゅうり、もやし、えのきたけ、しいたけ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 229 mg
30 (火)	ごはんキウイ 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のごま卵あえ 玉ねぎのみそ汁	米、しらたき、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	チャーハン 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 247 mg
31 (水)	ごはんヤクルト 肉じゃが コールスローサラダ なめこのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 236 mg
(木)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(金)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(土)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(月)							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	489	19.2	13.2	227	1.8	136	0.31	0.38	26	3.5	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(%)	86	84	83	89	78	69	100	106	144	76	95
3才未満児	397	16	12.1	235	1.4	128	0.26	0.36	22	2.8	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(%)	86	87	95	112	61	70	104	133	122	76	88