



# 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	
18 (土)	鶏肉ときのこのうどん ひじきの白あえ オレンジ	干しうどん(ゆで)、ぎょうざの皮、砂糖、ねぎごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、とろけるチーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	餃子ピザ 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 288 mg
20 (月)	ごはん キウイ 豚肉と豆腐の旨煮 カリフラワーのワカメサラダ さつまいも汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、カリフラワー、はくさい、だいこん、赤ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 225 mg
22 (水)	ごはん ヤクルト あじの香り焼き ごまつなのごま和え なめこのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、あじ、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛み)	バナナ、ごまつな、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	米粉サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 264 mg
23 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉の甘酢あんかけ ひき肉となすのみそ炒め 大根のみそ汁	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、米	オレンジ、だいこん、りんご、バナナ、なす、たまねぎ、キウイフルーツ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 276 mg
24 (金)	ごはん バナナ さわらの西京焼き かぶときゅうりの酢の物 いものこ汁	七分つき米、米粉パン、さといも、砂糖、ごま	牛乳、さわら、鶏もも肉、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、かぶ、もやし、きゅうり、まいたけ、ねぎ	煮干だし汁、酒、酢、みりん、食塩	オレンジフレンチトースト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 204 mg
25 (土)	豚汁うどん 豆腐のごまドレサラダ キウイ	ゆでうどん、七分つき米、しらたき、ねぎごま、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ツナ	キウイフルーツ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、みずな、ごぼう	煮干だし汁、しょうゆ、酢	しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 260 mg
27 (月)	ごはん バナナ 塩鶏じゃが コールスローサラダ なばなのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、なばな、りんご、きゅうり、にんじん、えのきた	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 220 mg
28 (火)	ごはん キウイ 鮭のちゃんちゃん焼き さっぱりポテトサラダ 鶏ひき肉のスープ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒	オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 202 mg
29 (水)	ごはん ヤクルト マーボー豆腐 白菜のお浸し 根菜のすまし汁	七分つき米、米粉パン、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	はくさい、オレンジ、だいこん、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	のりじゃこトースト オレンジ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 282 mg
30 (木)	ごはん ヤクルト たらの野菜あんかけ さつまいもの煮物 切り干し大根のみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、えのきた	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	蒸しかぼちゃ バナナ 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 8.7 g カルシウム 260 mg
31 (金)	三色丼 白菜の納豆和え 五目汁 りんご	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、搾きわり	りんご、ほうれんそう、はくさい、ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 226 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	517	21.9	14.4	243	2.2	156	0.42	0.42	39	4	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	96	91	95	96	80	135	117	217	87	95
3才未満児	420	17.7	12.9	241	1.7	141	0.33	0.39	30	3.1	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	96	101	115	74	77	132	144	167	84	88

