

# 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 (火)	ごはん 柿 鶏肉となすのみそ炒め ほうれん草と春雨の和え物 油揚げのすまし汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かき、ほうれんそう、もやし、なす、しめじ、まいたけ、コーン缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	おおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 188 mg
02 (水)	ごはん ヤクルト 豚ときのこのホイコーロー風 もやしの中華風和え物 わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	かぼちゃ酢 オレンジ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 233 mg
03 (木)	ごはん ヤクルト たらの煮つけ チンゲン菜のツナごま酢あえ 豆腐のみそ汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、ヤクルト、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	ぶどう濃縮果汁、バナナ、もやし、チンゲンサイ、なめこ、粉かんでん、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 8.0 g カルシウム 254 mg
04 (金)	ごはん キウイ かれいのごましょうゆ焼き 白菜の納豆和え かぶのみそ汁	米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆	キウイフルーツ、はくさい、かぶ、こまつな、にんじん、ねぎ、かぶ・葉	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	豚と卵のチャーハン 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 257 mg
05 (土)	鶏肉としめじのクリームパスタ 柿 キャベツとツナのサラダ 豆腐のスープ	スパゲティ(ゆで)、米粉パン、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、バター、ツナ水煮缶	かき、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、しめじ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チョコ風ソーストースト 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.9 g カルシウム 327 mg
07 (月)	ごはん なし 炒り豆腐 チンゲン菜の刻みのりサラダ なめこのみそ汁	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	なし、にんじん、チンゲンサイ、もやし、なめこ、しいたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん	しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 224 mg
08 (火)	ごはん キウイ かじきのバター醤油焼き はるさめサラダ 鶏とわかめのすまし汁	さつまいも、米、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、かじき、鶏もも肉(皮付き)、バター	キウイフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ	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 491 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 198 mg
09 (水)	ごはん ヤクルト マーボー豆腐 小松菜のお浸し えのきのすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	おにぎり作り いなりおにぎり バナナ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 288 mg
10 (木)	ごはん ヤクルト 鮭のチーズ焼き 白菜と油揚げの煮浸し さつまいも汁	米、さつまいも、しらす、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ヤクルト、さけ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ	はくさい、なし、かき、バナナ、にんじん、オレンジ	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 549 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 343 mg
11 (金)	ごはん オレンジ 凍り豆腐とひき肉の煮物 キャベツとコーンのサラダ 大根のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	オレンジ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、しいたけ、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	チーズトースト 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 269 mg
12 (土)	豚丼 バナナ ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁	米、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 218 mg
15 (火)	ごはん 柿 鶏肉の甘酢炒め 小松菜のしらすサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、米粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、きな粉	かき、チンゲンサイ、こまつな、もやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、赤ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢	きなこラスク 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 235 mg
16 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉と白菜の旨煮 ほうれん草のおかか和え たまごスープ	米、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、卵、無塩バター、かつお節	なし、はくさい、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	米粉サブレ なし 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 225 mg
17 (木)	ごはん ヤクルト かれいのムニエル さつまいもとひじきの煮物 鶏と大根のすまし汁	米、さつまいも、米粉、しらす、砂糖	牛乳、ヤクルト、かれい、鶏もも肉(皮付き)、バター	オレンジ濃縮果汁、りんご、だいこん、粉かんでん、にんじん、レモン、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジゼリー りんご 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 234 mg
18 (金)	ごはん バナナ 豚肉のごま炒め チンゲン菜のツナ和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、ごま、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、だいこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.7 g カルシウム 222 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 (土)	肉みそうどん パブリカの中華風サラダ まいたけのすまし汁	ゆでうどん、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、キャベツ、しいたけ、ねぎ、まいたけ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、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	チーズスティック 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.6 g カルシウム 299 mg
21 (月)	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め かぼちゃとれんこんのサラダ 凍り豆腐のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	かぼちゃ、バナナ、えのきたけ、たまねぎ、れんこん、なめこ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん	えのきの佃煮風おにぎり 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 196 mg
22 (火)	ごはん さばのみりん焼き かぶとブロッコリーの甘酢和え 鶏と小松菜のすまし汁	米、米粉パン、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター	キウイフルーツ、かぶ、こまつな、ブロッコリー、もやし、にんじん、かぶ・葉、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	シュガートースト 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 196 mg
23 (水)	芋煮うどん 鮭の甘味噌焼き りんごとキャベツのサラダ	干しうどん(ゆで)、さといも、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、さけ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、なし、キャベツ、もやし、りんご、まいたけ、ごぼう、ねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ぶどうゼリー なし 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 214 mg
24 (木)	ごはん 豚肉の中華炒め ほうれん草のナムル風 白菜の豆乳スープ	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、ヤクルト、豆乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、きゅうり、しいたけ、にんじん、ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 337 mg
25 (金)	手作り弁当の日	ソフトせんべい塩味	牛乳			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
26 (土)	麩入り親子丼 ほうれん草とコーンのソテー じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、焼ふ、しらたき、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、とろけるチーズ、しらす干し、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、コーン缶、にんじん、しいたけ、しめじ、あおのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 257 mg
28 (月)	ごはん 豚肉とさといもの煮物 もやしのゆかり和え 大根のすまし汁	米、さといも、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、ツナ水煮缶、チーズ、油揚げ、かつお節	オレンジ、もやし、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ツナチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 342 mg
29 (火)	ごはん 鶏肉の信田煮 ほうれん草の白和え 豚と根菜のみそ汁	米、米粉パン、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	りんご、にんじん、ほうれん草、だいこん、なし、ごぼう、レモン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	梨ジャムパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 233 mg
30 (水)	ごはん たらの西京焼き 切干大根のねりごま和え こまつなのすまし汁	米、砂糖、ねりごま	牛乳、ヤクルト、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、りんご、ぶどう濃縮果汁、かき、バナナ、オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁、粉かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 7.9 g カルシウム 284 mg
31 (木)	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツのじゃこサラダ きのこスープ	米、米粉、砂糖、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、しらす干し、卵	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、なす、しめじ、かぼちゃ、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、しいたけ、まいたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	かぼちゃクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 231 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	512	20.5	15.3	254	2.1	171	0.32	0.41	27	3.2	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(%)	90	90	96	99	91	87	103	114	150	70	105
3才未満児	418	16.7	13.5	250	1.7	154	0.27	0.37	26	2.8	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(%)	91	91	105	120	74	84	108	137	144	76	94