

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 豚肉と豆腐の旨煮 きゅうりの昆布あえ まいたけのすまし汁	バナナ 米、米粉パン、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、無塩バター、油揚げ	バナナ、はくさい、きゅうり、もやし、まいたけ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ごまトースト 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 211 mg
02 (土)	ナポリタン 白菜のお浸し わかめスープ	りんご スパゲティ、米、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、バター、かつお節	りんご、ホールトマト缶詰、はくさい、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、ピーマン、エリンギ、カットわかめ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 184 mg
05 (火)	ごはん かじきの竜田揚げ風 ひき肉入り卵の花 野菜の昆布汁	オレンジ 米、砂糖、米粉、ごま油、黒ごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉、おから	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、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	大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 208 mg
06 (水)	ごはん たらのバターしょうゆ焼き 切干大根とひき肉の煮物 なめこのみそ汁	ヤクルト 米、砂糖	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	バナナ、なめこ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、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	バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 331 mg
07 (木)	ごはん 鶏肉とたまねぎの卵とじ 長いものりあえ 豆腐のすまし汁	ヤクルト 米、ながいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、しらす干し、油揚げ	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし、しいたけ、にんじん、粉かんでん、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	りんごゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 248 mg
08 (金)	ごはん カレイの煮つけ キャベツのごま酢あえ わかめのすまし汁	バナナ 米、砂糖、すりごま、オリーブ油	牛乳、かれない、ツナ水煮缶、チーズ、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	チーズおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.6 g カルシウム 234 mg
09 (土)	焼きうどん キャベツのしらすサラダ 豆腐のみそ汁	柿 干しうどん(ゆで)、さつまいも、砂糖、ごま油、オリーブ油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、しらす干し、油揚げ、かつお節	かき、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、まいたけ、ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢	スイートポテト 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 226 mg
11 (月)	ごはん さわらの幽庵焼き 秋野菜の甘酢炒め 芋煮風汁	バナナ 米、ながいも、さといも、しらたき、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、豚肉(肩)、油揚げ	バナナ、こまつな、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ごぼう、エリンギ、ねぎ、にんじん、レモン	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 210 mg
12 (火)	ごはん ぎせい豆腐 ほうれん草のごま卵あえ 厚揚げのみそ汁	キウイ 米、しらたき、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ	五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 288 mg
13 (水)	ごはん さばのトマトソースがけ きゅうりとツナの酢の物 チンゲン菜の中華スープ	ヤクルト 米、米粉、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、ヤクルト、さば、無塩バター、卵、ツナ水煮缶	りんご、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、バナナ、しいたけ、ねぎ、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	バナナココアクッキー りんご 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 218 mg
14 (木)	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 カリフラワーのサラダ キャベツのスープ	ヤクルト 米、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、焼き豆腐	オレンジ濃縮果汁、バナナ、はくさい、キャベツ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、まいたけ、にんじん、粉かんでん、ねぎ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 249 mg
15 (金)	ごはん ぶり大根 おから入りかぼちゃサラダ えのきのすまし汁	バナナ 米、米粉パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ぶり、卵、おから、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、オレンジ濃縮果汁、だいこん、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	オレンジフレンチトースト 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 223 mg
16 (土)	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	りんご 米、ぎょうぎの皮、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ほうれん草、う、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あおのり、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	ツナせんべい 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 254 mg
18 (月)	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁	りんご 米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、なめこ、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、ブロッコリー、しいたけ、赤ピーマン、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ、食塩	五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 181 mg
19 (火)	さつまいもごはん かれないのから揚げ風 小松菜の納豆和え にら玉汁	バナナ 米、米粉パン、さつまいも(皮付)、砂糖、米粉	牛乳、かれない、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、挽きわり納豆、無塩バター	バナナ、こまつな、もやし、にら、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キャラメルトースト 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.7 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 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		
20 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの炒め煮 キャベツの昆布和え 白菜のみそ汁	米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、チーズ、卵、油揚げ	みかん、キャベツ、はくさい、まいたけ、ごぼう、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	チーズクッキー みかん 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 299 mg
21 (木)	ごはん ヤクルト 肉豆腐 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、だいこん、こまつな、まいたけ、にんじん、粉かんとん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ミックスゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 248 mg
22 (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 99 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 5.8 g カルシウム 143 mg
25 (月)	ごはん みかん カレイの煮つけ 長いもときゅうりのおかか和え 野菜のポトフ	米、ながいも、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、鶏も肉(皮付き)、豚ひき肉、卵、かつお節	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チャーハン 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 198 mg
26 (火)	ごはん バナナ 鶏のから揚げ ひじきの煮物 豚ひき肉スープ	米、米粉パン、さつまいも、米粉、砂糖	牛乳、鶏も肉(皮付き)、豚ひき肉、とろけるチーズ、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、しいたけ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 257 mg
27 (水)	冬野菜カレー ヤクルト ブロッコリーのサラダ えのきのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、りんご、バナナ、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、キウイ、トマト缶詰、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、しめじ、えのき	煮干だし汁、カレールウ、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 226 mg
28 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉のオレンジ煮 はるさめサラダ なめこのみそ汁	米、米粉、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、おから	みかん、たまねぎ、なめこ、オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おからクッキー みかん 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 248 mg
29 (金)	ごはん バナナ 鮭のムニエル ビーフン ひき肉ともやしのスープ	米、米粉パン、ビーフン、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、無塩バター、バター	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ラスク 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 173 mg
30 (土)	鶏肉ときのこの海苔パスタ キウイ こまつなのナムル しいたけスープ	スパゲティ、じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター	キウイフルーツ、こまつな、もやし、はくさい、まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パセリ、焼きのり	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 427 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 209 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 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	499	20	14.8	226	1.8	158	0.31	0.4	27	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(%)	87	88	93	88	78	81	100	111	150	78	95
3才未満児	410	16.6	13.5	240	1.4	148	0.25	0.37	24	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(%)	89	90	105	115	61	80	100	137	133	81	88