

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		
02 (月)	ごはん みかん みかん たららの煮つけ ほうれん草のおかかごま和え 豚と根菜のみそ汁	米、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、たら、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	みかん、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 9.1 g カルシウム 228 mg
03 (火)	ごはん キウイ 鶏肉の信田煮 キャベツとツナのサラダ 豆腐のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、しらたき、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、凍り豆腐、油揚げ、無塩バター	かぼちゃ、キウイフルーツ、もやし、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃトースト 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 225 mg
04 (水)	ごはん Yakult かわいいのごましょうゆ焼き 白菜の納豆和え 鶏とかぶのすまし汁	米、すりごま、砂糖	牛乳、Yakult、かれい、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、バナナ、はくさい、かぶ、こまつな、かぶ・葉、にんじん、粉かんでん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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 21.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 260 mg
05 (木)	ごはん Yakult 玉ねぎとしいたけの卵とじ 小松菜のお浸し なめこのみそ汁	米、米粉、砂糖	牛乳、Yakult、豚肉(肩)、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、もやし、たまねぎ、こまつな、なめこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ココアクッキー りんご 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 226 mg
06 (金)	ごはん オレンジ ピーマンの細切り炒め もやしの中華風和え物 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、もやし、こまつな、なす、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 223 mg
09 (月)	ごはん バナナ きのこのホイコーロー風 チンゲン菜の刻みのりサラダ えのきのすまし汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、ピーマン、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 210 mg
10 (火)	ごはん みかん さばのみそ煮 かぶのそぼろあん まいたけのすまし汁	米、米粉パン、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、かぶ、しいたけ、まいたけ、ねぎ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 228 mg
11 (水)	ごはん Yakult 鶏肉の甘酢炒め こまつなのごま和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、Yakult、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、オレンジ、もやし、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、粉かんでん、赤ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.4 g カルシウム 289 mg
12 (木)	ごはん Yakult ぶりの照り焼き 白菜と人参のおかか和え 豚と切干大根のみそ汁	米、砂糖	牛乳、Yakult、ぶり、豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、はくさい、オレンジ、バナナ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 231 mg
13 (金)	ごはん りんご 凍り豆腐とひき肉の煮物 ほうれん草となめこの和え物 たまねぎのみそ汁	米、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、凍り豆腐、かつお節	りんご、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、なめこ、しいたけ、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	チーズおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 242 mg
14 (土)	豚肉ときのこのバター醤油パスタ バナナ ブロッコリーの甘酢和え キャベツのすまし汁	スパゲティ(ゆで)、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、しらす干し、バター、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、エリンギ、まいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 259 mg
16 (月)	ごはん オレンジ かわいいのから揚げ風 切干大根のねりごま和え 豚とわかめのすまし汁	米、米粉、ごま油、ねりごま、砂糖	牛乳、かわいい、豚肉(肩)、豚ひき肉、油揚げ	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	そぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 227 mg
17 (火)	ごはん バナナ 大根と鶏肉の煮物 キャベツとコーンのサラダ 白菜のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、だいこん、キャベツ、もやし、しいたけ、にんじん、コーン缶、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	大学いも 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 224 mg
18 (水)	ごはん Yakult マーボー豆腐 白菜の中華風和え 小松菜のすまし汁	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、Yakult、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズせんべい りんご 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 361 mg
19 (木)	ミートソースパスタ Yakult じゃこサラダ 豆乳スープ	スパゲティ(ゆで)、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、Yakult、豆乳、豚ひき肉、無塩バター、しらす干し、バター	バナナ、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、はくさい、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、パセリ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ラスク バナナ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 239 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 (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 178 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 9.0 g カルシウム 143 mg				
21 (土)	親子丼 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、しらたき	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	キウイフルーツ、はくさい、だいこん、もやし、たまねぎ、なめこ、しいたけ、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩		スイートポテト 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 228 mg				
23 (月)	ごはん たらの西京焼き 白菜のゆかり和え 豚とえのきのみそ汁	米、砂糖、ごま	牛乳、たら、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒		おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 251 mg				
24 (火)	ピラフ 照り焼きチキン ほうれん草のごまサラダ ブロッコリーのスープ	米、米粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、しらす干し、バター	バナナ、もやし、いちご、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン缶、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩		いちごクッキー 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 191 mg				
25 (水)	ごはん さけのチーズ焼き ひじきの煮物 鶏と小松菜のみそ汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、さけ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、凍り豆腐、油揚げ	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、粉かんでん、いんげん、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん		2色ゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 284 mg				
26 (木)	ごはん 炒り豆腐 もやしのごま酢あえ 里芋としめじのすまし汁	米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、木綿豆腐	りんご、ぶどう濃縮果汁、バナナ、オレンジ、もやし、にんじん、キウイフルーツ、こまつな、しいたけ、しめじ、いんげん、レモン果汁、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩		フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.6 g カルシウム 233 mg				
27 (金)	ごはん 豚と根菜の煮物 小松菜のツナサラダ 油揚げのみそ汁	米、米粉パン、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、だいこん、こまつな、もやし、しいたけ、黄ピーマン、にんじん、ねぎ、さやえんどう、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩		シュガートースト 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 195 mg				
28 (土)	豚汁うどん ほうれん草のナムル	ゆでうどん、米、しらたき、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	りんご、だいこん、ほうれんそう、もやし、まいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩		バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 203 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 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	20.5	14.9	239	2	160	0.34	0.4	24	3.3	1.9
目標量		570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.36	20	4.6	1.9
充足率(%)		88	89	99	93	80	71	113	111	120	72	100
3才未満児		409	16.9	13.5	244	1.5	147	0.28	0.37	22	2.7	1.6
目標量		450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.27	25	3.7	1.7
充足率(%)		91	99	104	115	65	79	112	137	88	73	94