

# 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 (月)	ごはん バナナ 回鍋肉風 ほうれん草となめこの和え物 油揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	おかかゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 261 mg
02 (火)	ごはん オレンジ 鮭のチーズ醤油焼き コーンの中華サラダ 豚と豆腐のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、きな粉	オレンジ、キャベツ、コーン缶、なめこ、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	きなこラスク 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.3 g カルシウム 231 mg
03 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの甘酢和え えのきのすまし汁	米、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、バナナ、はくさい、キャベツ、もやし、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 228 mg
04 (木)	ごはん ヤクルト さわらの煮つけ 白菜のおかか和え 新じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、さわら、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ	米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 231 mg
05 (金)	ごはん バナナ 鶏肉の信田煮 こまつなのごま和え わかめのすまし汁	米、しらたき、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、もやし、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ねぎしらすおにぎり 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 253 mg
06 (土)	麩入り親子丼 ほうれん草の白和え 新玉ねぎのみそ汁 キウイ	米、ぎょうざの皮、しらたき、砂糖、すりごま、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズスティック 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 312 mg
08 (月)	ごはん キウイ 肉じゃが 春キャベツとひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、いんげん、カットわかめ、ひじき	煮干だし汁、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 502 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 228 mg
09 (火)	ごはん バナナ かじきのみそ照り焼き 白菜の納豆和え まいたけのすまし汁	米、ごま、砂糖	牛乳、かじき、挽きわり納豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、まいたけ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	塩昆布チーズおにぎり 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 249 mg
10 (水)	ごはん ヤクルト 鶏肉とアスパラの卵とじ 小松菜とコーンのサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	ぶどう濃縮果汁、バナナ、オレンジ、キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、グリーンアスパラガス、コーン缶、切り干しだいこん、黄ピーマン、赤ピーマン、レモン果汁、粉かんでん、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、酢、酒、食塩	フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 239 mg
11 (木)	ごはん ヤクルト マーボー豆腐 チンゲン菜のしらすサラダ わかめスープ	米、米粉パン、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	シュガーチーズトースト バナナ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 24.0 g カルシウム 289 mg
12 (金)	ごはん オレンジ 豚肉と春ぼうの甘辛炒め 春キャベツのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	米、砂糖、ごま油、すりごま、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、なめこ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	そばろおにぎり 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 236 mg
13 (土)	肉みそ焼きうどん 小松菜のごまサラダ 根菜のすまし汁 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、こまつな、もやし、だいこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、パセリ	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 429 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 215 mg
15 (月)	ごはん オレンジ 豚肉とアスパラのごま炒め ほうれん草のナムル はるさめスープ	米、はるさめ、ごま油、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、豚肉(肩)、卵、かつお節	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、もやし、にら、グリーンアスパラガス、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	おかかと炒り卵のおにぎり 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 201 mg
16 (火)	ごはん キウイ さばのムニエル アスパラのツナサラダ 豆腐のすまし汁	米、米粉パン、砂糖、米粉	牛乳、豆乳、さば、木綿豆腐、卵、バター、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、レモン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 211 mg
17 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの炒め物 春キャベツのゆかり和え もやしのみそ汁	米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ、れんこん、エリンギ、干しぶどう、ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、酒	レーズンクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 279 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		
18 (木)	ごはん ヤクルト カレーの甘辛焼き ひじきと油揚げの煮物 春野菜のポトフ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、かたじ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	りんご濃縮果汁、バナナ、こまつな、にんじん、しめじ、粉かんでん、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	リンゴゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.7 g カルシウム 255 mg
19 (金)	ごはん キウイ 豚にら炒め えのき茸のお浸し 厚揚げのみそ汁	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にら、にんじん、なめこ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 248 mg
20 (土)	鶏肉と春ごぼうの和風パスタ 切干大根の煮びたし きのこスープ オレンジ	スパゲティ(ゆで)、ぎょうさの皮、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん、しいたけ、かぶ・葉、切り干しだいこん、まいたけ、ねぎ、しめじ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぼりぼりカルシウム 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 339 mg
22 (月)	ごはん バナナ 豚ときのこのみそ炒め 春ごぼうのねりごま和え ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、ねりごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、えのきたけ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、かぶ、ごぼう、きゅうり、エリンギ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	えのきの佃煮風おにぎり 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 198 mg
23 (火)	ごはん オレンジ 肉豆腐 キャベツの中華風和え にら玉汁	米、米粉パン、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にら、ねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢	ココアトースト 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 214 mg
24 (水)	ごはん ヤクルト たらの西京焼き ほうれん草とコーンのツテ 鶏と里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、オレンジ濃縮果汁、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン缶、エリンギ、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、酒、みりん、しょうゆ	2色ゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.0 g カルシウム 234 mg
25 (木)	ごはん ヤクルト 鶏のから揚げ風 新じゃがいものポテトサラダ 豆乳スープ	米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、米粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、豆乳、無塩バター、おから	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	シュガートースト オレンジ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.7 g カルシウム 216 mg
26 (金)	ごはん バナナ 鮭のレモン醤油焼き わかめのサラダ 鶏と油揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	ツナチャーハン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 192 mg
27 (土)	鶏肉の照り焼き丼 かぶのツナサラダ 麩入りみそ汁 キウイ	米、焼ふ、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ツナ水煮缶	たまねぎ、キウイフルーツ、かぶ、もやし、ほうれんそう、まいたけ、かぶ・葉、さやえんどう、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	バター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 196 mg
30 (火)	ごはん バナナ 春野菜と鶏肉のトマト煮 チンゲン菜の刻みのりサラダ 新じゃがいもと豆腐のスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、とろけるチーズ	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズせんべい 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 318 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	519	20.6	16.1	243	2.3	169	0.31	0.4	24	3.5	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(%)	91	90	101	95	100	86	100	111	133	76	104
3才未満児	419	16.9	14.2	242	1.8	151	0.26	0.37	21	2.9	1.7
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	92	111	116	78	82	104	137	117	78	100