

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		
22 (水)	ごはん ぎせい豆腐 もやしとおかひじきのおかか和え たけのこ汁	米、米粉、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、とろけるチーズ、油	キウイフルーツ、おかひじき、もやし、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	キウイ牛乳 チーズクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.8 g カルシウム 290 mg
23 (木)	ごはん 肉じゃが きゅうりの昆布あえ なめこのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、きゅうり、たまねぎ、なめこ、もやし、にんじん、粉かんでん、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	バナナ牛乳 オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.9 g カルシウム 251 mg
24 (金)	ごはん はるさめの五目炒め キャベツとりんごのサラダ わかめスープ	米、米粉パン、はるさめ、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、りんご、グリーンアスパラガス、コーン缶、黄ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	オレンジ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 216 mg
25 (土)	バター醤油スパゲティ トマトの和え物 小松菜のスープ バナナ	スパゲティ、米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、ツナ水煮缶、バター	バナナ、たまねぎ、こまつな、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、えのきたけ、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	バナナ牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 204 mg
27 (月)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のごま卵あえ 小松菜のみそ汁	米、しらたき、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、焼き豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	キウイ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 255 mg
28 (火)	ごはん さばのみそ煮 きゅうりとツナの酢の物 アスパラのみそ汁	米、砂糖、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、グリーンアスパラガス、きゅうり、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	オレンジ牛乳 とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 210 mg
29 (水)	豚丼 白菜の納豆和え 野菜のスープ煮 ヤクルト	米、じゃがいも、しらたき、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、豚ひき肉、挽きわり納豆	ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、はくさい、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、粉	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ牛乳 ミックスゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 237 mg
30 (木)	ごはん 鮭のバター醤油焼き ブロッコリーとツナのサラダ ひき肉のすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さけ、豚ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶	りんご、バナナ、キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、オレンジ、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	オレンジ牛乳 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 238 mg
31 (金)	ごはん 豚ひき肉のトマト煮 キャベツの刻みのりサラダ 卵スープ	米、砂糖、すりごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、ホールトマト缶詰、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酢	バナナ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.8 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	510	20.3	14.3	228	1.9	137	0.33	0.39	26	3.6	1.9
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	89	89	90	89	83	70	106	108	144	78	100
3才未満児	427	17.3	13.8	258	1.5	135	0.28	0.4	23	2.9	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(%)	93	94	108	123	65	73	112	148	128	78	94