

# 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 (土)	鶏肉の甘酢丼 白菜の塩昆布和え じゃがいものみそ汁	オレンジ 米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、レモン果汁、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	シュガートースト 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 224 mg
03 (月)	ごはん 豚肉とかぶのすき煮 ほうれん草のお浸し わかめのみそ汁	キウイ 米、焼ふ、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、もやし、かぶ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、かぶ・葉、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆麩スナック 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 193 mg
04 (火)	ごはん ぶりの西京焼き コーンの甘酢和え 豆腐のすまし汁	バナナ 米、さつまいも、砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、かぶ、コーン缶、にんじん、ねぎ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	大学芋 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 206 mg
05 (水)	ごはん 鶏肉の甘酢炒め こまつなのごま和え 豚と大根のみそ汁	ヤクルト 米、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、もやし、チンゲンサイ、こまつな、しいたけ、赤ピーマン、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 346 mg
06 (木)	ごはん たら煮つけ 白菜の納豆和え 豚と厚揚げのみそ汁	ヤクルト 米、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆	ぶどう濃縮果汁、りんご、はくさい、こまつな、にんじん、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ぶどうゼリー りんご 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 286 mg
07 (金)	ごはん ピーマンの細切り炒め キャベツのツナサラダ チンゲン菜の中華スープ	オレンジ 米、米粉パン、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、卵、ツナ水煮缶、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ	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 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 228 mg
08 (土)	焼きうどん 小松菜となめこの和え物 たまねぎのみそ汁	バナナ 干しうどん(ゆで)、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、ピーマン、パセリ	煮干だし汁、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 20.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 203 mg
10 (月)	ごはん かわいいのごましょうゆ焼き 凍り豆腐の煮物 切り干し大根のみそ汁	バナナ 米、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま	牛乳、かわい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	バナナ、しいたけ、にんじん、切り干しだいこん、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、みりん、酒	ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 244 mg
12 (水)	ごはん さけのチーズ醤油焼き 切干大根のねりごま和え 鶏とまいたけのすまし汁	ヤクルト 米、砂糖、ねりごま	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さけ、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、油揚げ	りんご、オレンジ、バナナ、キウイフルーツ、こまつな、まいたけ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 331 mg
13 (木)	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め えのきのおかか和え 油揚げのみそ汁	ヤクルト 米、米粉、砂糖、ごま油、すりごま	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	バナナ、だいこん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	米粉サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 230 mg
14 (金)	ごはん マーボー白菜 もやしの中華風和え かぶの中華スープ	オレンジ 米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、もやし、かぶ、こまつな、しいたけ、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 198 mg
15 (土)	みそバター豚丼 れんこんのごまサラダ しいたけのすまし汁	キウイ 米、米粉パン、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、れんこん、しいたけ、コーン缶、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢	チーストースト 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 237 mg
17 (月)	ごはん きのこのホイコーロー風 もやしとツナのごま酢あえ わかめのみそ汁	キウイ 米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、こまつな、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	チャーハン 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 208 mg
18 (火)	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 白菜のお浸し 高野豆腐のみそ汁	バナナ 米、米粉パン、さといも、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節	バナナ、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒	ごまラスク 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 220 mg
19 (水)	ごはん たらから揚げ風 油揚げの煮浸し 鶏とえのきのみそ汁	ヤクルト 米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、たら、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	りんご、はくさい、ぶどう濃縮果汁、オレンジ、バナナ、キウイフルーツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、粉かんでん	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 237 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 (木)	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツのじゃこサラダ きのこスープ	米、砂糖、ごま油、 オリーブ油、ごま	牛乳、ヤクルト、豚 肉(肩)、しらす干し	りんご濃縮果汁、バナナ、ホー トマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、 もやし、なす、しいたけ、黄ピー マン、えのきたけ、粉かんでん、 赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 食塩	りんごゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 217 mg
21 (金)	手作り弁当の日	ソフトせんべい塩 味	チーズ、牛乳			ソフトせんべい 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
22 (土)	豚と卵のそぼろ丼 キャベツのツナサラダ 小松菜のみそ汁	米、ごま油、砂糖、 オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、 卵、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、しらす干し、ツ ナ水煮缶、油揚げ	りんご、もやし、こまつな、キャベ ツ、にんじん	煮干だし汁、しょ うゆ、酢、酒、食 塩	しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 219 mg
25 (火)	ごはん 鶏肉となすのみそ炒め かぶの甘酢和え キャベツのすまし汁	米、砂糖、ごま、ご ま油	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)	キウイフルーツ、かぶ、キャベツ、 もやし、ブロッコリー、なす、えの きたけ、にんじん、ねぎ、かぶ・葉	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	ツナチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 234 mg
26 (水)	きつねうどん 鮭の塩焼き ブロッコリーとツナのサラダ	干しうどん(ゆで)、 米粉パン、砂糖、ご ま油	牛乳、ヤクルト、さ け、油揚げ、ツナ水 煮缶	りんご、もやし、ブロッコリー、オレ ンジ、にんじん、レモン、カットわ かめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	オレンジジャムトースト りんご 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 219 mg
27 (木)	ごはん 鶏とブロッコリーの甘味噌炒め 春雨サラダ 大根のすまし汁	米、はるさめ、ごま 油、砂糖、ごま	牛乳、ヤクルト、鶏 もも肉(皮付き)、木 綿豆腐	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャ ベツ、もやし、だいこん、にんじ ん、きゅうり、粉かんでん、ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、みりん、食塩	ぶどうゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 231 mg
28 (金)	ごはん カレイのバター照り焼き ほうれん草のおかかごま和え 豚と小松菜のみそ汁	米、ごま、砂糖、す りごま	牛乳、かれい、豚 肉(肩)、米みそ(淡 色辛みそ)、バ ター、油揚げ、か つお節	バナナ、もやし、ほうれんそう、こ まつな、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、しょ うゆ、酒、みりん、 食塩	塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 233 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	たんぱく 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	496	19.9	15.2	235	1.7	142	0.32	0.39	23	2.9	1.8
目標量	570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.4	20	4.6	1.9
充足率(%)	87	87	101	91	68	63	107	98	115	63	95
3才未満児	405	16.2	13.5	233	1.3	129	0.26	0.37	22	2.4	1.5
目標量	450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.3	25	3.7	1.7
充足率(%)	90	95	104	110	57	69	104	123	88	65	88