

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)	焼きうどん バナナ 小松菜となめこの和え物 たまねぎのみそ汁	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、 こまつな、にんじ ん、なめこ、ピーマ ン、パセリ	煮干だし汁、しよ うゆ、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 204 mg
03 (月)	ごはん バナナ カレイの煮つけ ほうれん草の胡麻豆腐あえ まいたけのすまし汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、かかれい、木 綿豆腐、油揚げ	バナナ、ほうれんそ う、いちご、もやし、 まいたけ、粉かん てん、ねぎ、にんじ ん、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、 食塩	イチゴミルクゼリー 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 258 mg
04 (火)	ごはん オレンジ 鶏のから揚げ風 キャベツのサラダ ワンドンスープ	米、ワンドンの皮、 米粉、ごま油、砂 糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豚ひき肉、 卵、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベ ツ、もやし、にんじ ん、ねぎ、ピーマ ン、コーン缶、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 535 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 175 mg
05 (水)	ごはん Yakult さばのりんごソースかけ 豚ひき肉とにらの炒め物 チンゲン菜のみそ汁	米、はるさめ、砂 糖、ごま油	牛乳、Yakult、さ ば、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果 汁、オレンジ濃縮果 汁、チンゲンサイ、も やし、たまねぎ、りん ご、えのきたけ、にら、 粉かんでん、ねぎ、に んじん	煮干だし汁、しよ うゆ、酢、酒	ミックスゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 214 mg
06 (木)	ごはん Yakult 筑前煮 ほうれん草のお浸し はくさいとはるさめのスープ	米、さといも、しらた き、砂糖、はるさ め、ごま油	牛乳、Yakult、鶏 もも肉(皮付き)、か つお節	ぶどう果汁、ほうれん そう、りんご、はくさい、 バナナ、キウイ、もや し、オレンジ、たまね ぎ、れんこん、にんじ ん、ごぼう、粉かんで ん、レモン果汁	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	ブルーツボンチ 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 221 mg
07 (金)	ごはん りんご 鮭の幽庵焼き キャベツとパプリカのサラダ えのきのみそ汁	米、ごま油、オリ ーブ油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、ツナ水煮缶	りんご、キャベツ、 ブロッコリー、もや し、えのきたけ、黄 ピーマン、レモン、 あおのり	煮干だし汁、しよ うゆ、みりん、酒、 酢、食塩	ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 195 mg
08 (土)	親子丼 キウイ カリフラワアのサラダ キャベツのみそ汁	米、米粉パン、しら たき、砂糖、オリ ーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、無 塩バター、油揚げ	たまねぎ、キウイフ ルーツ、もやし、キャ ベツ、ブロッコリー、カ リフラワー、にんじん、 いんげん、カットわか め	煮干だし汁、しよ うゆ、みりん、酢、 食塩	みたらしラスク 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 204 mg
10 (月)	ごはん りんご 炒り豆腐 ほうれん草のごま卵あえ 納豆汁	米、砂糖、ごま油、 片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 卵、挽きわり納豆、 油揚げ	りんご、ほうれんそ う、もやし、たまねぎ、なめ こ、しいたけ、にんじ ん、さやえんどう、ね ぎ、ひじき	煮干だし汁、みり ん、しょうゆ	五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 216 mg
11 (火)	ごはん オレンジ かじきのおろし煮 きゅうりの昆布あえ ひき肉入りかき玉スープ	米、砂糖、ごま	牛乳、かじき、鶏ひ き肉、豚ひき肉、卵	オレンジ、だいご ん、きゅうり、もや し、えのきたけ、ね ぎ、にんじん、塩こ んぶ	かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、酢、食塩	とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 182 mg
12 (水)	ごはん Yakult 酢豚 新じゃがいものサラダ 里芋のみそ汁	米、さといも、じゃ がいも、砂糖、片栗 粉、オリーブ油、ご ま油	牛乳、Yakult、 ヨーグルト(無糖)、 豚肉(肩)、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ水煮缶、油揚げ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、グリーン アスパラガス、赤 ピーマン、黄ピー マン、ピーマン、ね ぎ、パセリ	煮干だし汁、酢、 しょうゆ、食塩	バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 255 mg
13 (木)	ごはん Yakult 豚肉とはるさめの炒め物 長いもの醬油和え キャベツのみそ汁	米、米粉、ながい も、砂糖、はるさ め、片栗粉、すりご ま、ごま油	牛乳、Yakult、豚 ひき肉、無塩バ ター、米みそ(淡色 辛みそ)、卵、油揚 げ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 きゅうり、しいたけ、 にんじん、ピーマ ン、ねぎ	煮干だし汁、しよ うゆ、酒、酢	白ごまクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 223 mg
14 (金)	ごはん キウイ 八宝菜 ひじきの煮物 チンゲン菜の中華スープ	米、さつまいも、し らたき、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、豚 ひき肉、油揚げ、 バター	キウイ、チンゲンサイ、 こまつな、はくさい、に んじん、たまねぎ、しめ じ、もやし、コーン、ね ぎ、しいたけ、いんげ ん、黄ピーマン、ひじ き、パセリ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	ピラフ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 227 mg
15 (土)	鶏肉ときのこのうどん オレンジ ほうれん草とじゃこのお浸し	干しうどん(ゆで)、 ぎょうぎの皮、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、とろける チーズ、しらす干し	オレンジ、ほうれんそ う、ホールマト缶詰、 もやし、こまつな、しい たけ、まいたけ、えの きたけ、ねぎ、にんじ ん、パセリ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	餃子ピザ 牛乳	エネルギー 333 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 257 mg
17 (月)	ごはん キウイ 豚肉と豆腐の旨煮 ワカメサラダ さつまいも汁	米、さつまいも、砂 糖、ごま、ごま油、 片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、木 綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ水煮缶、油揚げ	キウイフルーツ、は くさい、だいごん、 きゅうり、カリフラ ワー、ねぎ、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、酢、酒、食塩	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 227 mg
18 (火)	豚丼 バナナ キャベツとりんごのサラダ 卵と豆腐のみそ汁	米、米粉、しらた き、砂糖、ごま油、 オリーブ油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、木 綿豆腐、卵、無塩 バター、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 りんご、こまつな、 にら、ねぎ、黄ピー マン	煮干だし汁、しよ うゆ、酢、みりん、 食塩	米粉サブレ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.0 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		
19 (水)	ごはん ひき肉となすのみそ炒め きゅうりとツナのごまサラダ チンゲン菜のスープ	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、なす、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	りんごヨーグルト 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 263 mg
21 (金)	ごはん さわらのみそ焼き 白菜と油揚げの煮浸し いものこ汁	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、まいたけ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 269 mg
22 (土)	豚汁うどん 豆腐のごまドレサラダ キウイ	干しうどん(ゆで)、米粉パン、しらたき、すりごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	キウイフルーツ、だいいん、キャベツ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	チーズトースト 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 263 mg
24 (月)	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 はるさめサラダ 小松菜のすまし汁	米、しらたき、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、焼き豆腐、しらす干し、バター	バナナ、ほうれんそう、こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、黄ピーマン、パセリ、わかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 230 mg
25 (火)	ごはん 鮭のムニエル 鶏ひき肉入りビーフン しいたけのスープ	米、さつまいも、砂糖、米粉、ビーフン、黒ごま、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、バター	キウイフルーツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、キャベツ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	大学芋 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 204 mg
26 (水)	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 チーズ入りポテトサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、じゃがいも、米粉、しらたき、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、おから、卵、油揚げ、チーズ	バナナ、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩	ココアクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 244 mg
27 (木)	ごはん 麻婆豆腐 白菜のお浸し 根菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	はくさい、りんご、バナナ、オレンジ、だいいん、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 289 mg
28 (金)	ひじきごはん かれないのから揚げ風 こまつなの納豆和え 五目汁	米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれない、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、油揚げ、挽きわり納豆	ぶどう濃縮果汁、りんご、こまつな、もやし、はくさい、だいいん、にんじん、粉かんでん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 235 mg
29 (土)	中華丼 春キャベツとツナのサラダ 大根のみそ汁 キウイ	米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ツナ水煮缶	だいいん、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、パセリ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ピザパン 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 249 mg
31 (月)	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め ほうれん草のおかかごま和え なめこのみそ汁	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、なめこ、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 201 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	483	19.5	14.5	229	1.8	136	0.32	0.39	24	3.1	1.8
目標量	570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.4	20	4.6	1.9
充足率(%)	85	85	97	89	72	60	107	98	120	67	95
3才未満児	396	16.2	13.1	236	1.4	127	0.27	0.37	22	2.6	1.5
目標量	450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.3	25	3.7	1.7
充足率(%)	88	95	101	111	61	68	108	123	88	70	88