

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (月)	ごはん 柿 松風焼き チンゲン菜のじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩	かき、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、しめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、酢、食塩	チーズ牛乳 かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 357 mg
02 (火)	ごはん りんご さわらの幽庵焼き はるさめのナムル なめこみそ汁	七分つき米、砂糖、はるさめ、米粉、ごま、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター きな	りんご、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、レモン	しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんご牛乳 きなこパンケーキ 牛乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 222 mg
04 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のごまみそ和え ひき肉ともやしのみそ汁	七分つき米、砂糖、米粉、ごま	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛み	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 牛乳プリン バナナ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 304 mg
05 (金)	ごはん オレンジ 凍り豆腐とひき肉の煮物 野菜炒め さといも汁	七分つき米、さといも、しらたき、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、凍り豆腐、バター	もやし、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぶどうゼリー牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 227 mg
06 (土)	鮭とほうれん草のクリームパスタ 白菜のお浸し わかめスープ りんご	スパゲティ、ぎょうざの皮、米粉、オリーブ油、ごま	牛乳、さけ、とろけるチーズ、しらす干し、かつお節	りんご、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、コーン缶、チンゲンサイ、にん	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご牛乳 ばりばりカルシウム 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.3 g カルシウム 277 mg
08 (月)	ごはん バナナ 肉豆腐 ピーマンの和え物 油揚げのみそ汁	七分つき米、さといも、砂糖、ねりごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ツナ	バナナ、もやし、だいこん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、黄ピーマン、まい	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢	バナナ牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.6 g カルシウム 207 mg
09 (火)	ごはん みかん かじきの竜田揚げ風 ひき肉入り卵の花 野菜の昆布汁	七分つき米、砂糖、米粉、ごま油、黒ごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉、おから、無塩バター	みかん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ、お	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 スイートかぼちゃ 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 294 mg
10 (水)	ごはん ヤクルト カレイの五目あんかけ 切干大根のねりごま和え さつまいものみそ汁	七分つき米、さつまいも、ぎょうざの皮、砂糖、米粉、片栗粉、ねりごま	牛乳、ヤクルト、かれい、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大	キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干し	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	キウイ牛乳 チーズスティック キウイ 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 304 mg
11 (木)	ごはん ヤクルト たらの西京風焼き キャベツとツナのサラダ 豚汁	七分つき米、しらたき、砂糖、オリーブ油	ヤクルト、豆乳、たら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水	バナナ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、粉か	煮干だし汁、酒、みりん、酢、食塩	バナナ牛乳 豆乳寒天 バナナ 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.5 g カルシウム 184 mg
12 (金)	きのごはん オレンジ さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりのごまサラダ 白菜とえのきの豆乳スープ	七分つき米、ロールパン、砂糖、ごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、豆乳、さば、鶏ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、し	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、酢	オレンジ牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 200 mg
13 (土)	焼きうどん キャベツのしらすサラダ わかめのみそ汁 柿	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、オリーブ油、ごま油、黒ごま	牛乳、豚肉(肩)、しらす干し、無塩バター、米みそ(淡色辛み	かき、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、カッ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	柿牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 217 mg
15 (月)	ごはん バナナ かじきの和風パン粉焼き ピーマンのサラダ はるさめスープ	七分つき米、はるさめ、砂糖、パン粉、ごま油、すりごま、ねりごま	牛乳、かじき、ツナ水煮缶	バナナ、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	バナナ牛乳 五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 198 mg
16 (火)	芋煮うどん おくら納豆 ぶどう	ゆでうどん、食パン、さといも、しらたき、砂糖	牛乳、牛肉(ばら)、とろけるチーズ、挽きわり納豆	ぶどう、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、オクラ、まい	しょうゆ、酒	チーズ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 361 mg
17 (水)	ごはん ヤクルト ぶりの照り焼き ふろふき大根 ワンタン中華スープ	七分つき米、ワンタンの皮、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、ぶり、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛み	だいこん、りんご、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんご牛乳 チーズせんべい りんご 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 265 mg
18 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉のすき焼き風煮物 カリフラワーのサラダ 野菜のスープ煮	七分つき米、砂糖、しらたき、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、焼き豆腐、卵	オレンジ濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、キャベツ、りんご、キウイフ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	きなこボーロ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 251 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 (金)	ごはん オレンジ 豚ときのこのホイコーロー風 白菜の磯和え ねぎのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、卵、油	オレンジ、キャベツ、はくさい、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	オレンジ牛乳 チヂミ 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 227 mg
20 (土)	鶏肉の照り焼き丼 レタスとツナのサラダ 大根のみそ汁 りんご	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、レタス、だいこん、もやし、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 178 mg
22 (月)	ごはん りんご 鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ かぶのみそ汁	七分つき米、スパゲティ、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぶ・葉、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 五平餅 ねぎみそ牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 225 mg
24 (水)	ごはん ヤクルト 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー和え 白菜スープ	七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、もやし、キャベツ、りんご、はくさい、バナナ、ブロッコリー、カリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢、酒	豆麩スナック牛乳 フルーツヨーグルト牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.6 g カルシウム 266 mg
25 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの炒め煮 海藻サラダ わかめのみそ汁	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、れんこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、インゲン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	みかん牛乳 チーズクッキー みかん牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 286 mg
26 (金)	ごはん 柿 豚肉と豆腐の旨煮 おから入りかぼちゃサラダ えのきのみそ汁	七分つき米、食パン、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、おから	かぼちゃ、かき、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのき	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	ヨーグルトムース牛乳 フレンチトースト牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 279 mg
27 (土)	鶏肉ときのこの海苔パスタ 大根サラダ しいたけスープ キウイ	じゃがいも、スパゲティ、ごま、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター	キウイフルーツ、だいこん、はくさい、キャベツ、エリンギ、きゅうり、し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	キウイ牛乳 バターポテト牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 202 mg
29 (月)	ごはん みかん 鶏のから揚げ風 長いもときゅうりの醤油和え 冬野菜のポトフ	七分つき米、ながいも、さといも、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、かつお節	みかん、かぶ・葉、きゅうり、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 チャーハン牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 303 mg
30 (火)	ごはん りんご 豚肉とピーマンの細切り炒め 卵の花 えのきのみそ汁	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油、はるさめ、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、おから、しらす干し、かつお節	りんご、はくさい、たまねぎ、ごぼう、黄ピーマン、にんじん、なす、しい	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	りんご牛乳 ひじきおにぎり牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 199 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	523	20.4	14.4	246	2.1	174	0.39	0.39	35	3.8	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(%)	92	89	91	96	91	89	126	108	194	83	100
3才未満児	430	17	13.2	251	1.6	154	0.31	0.37	26	2.9	1.5
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	94	92	103	120	70	84	124	137	144	78	88