

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 木	ごはん ～ カレイの煮つけ ～ ブロッコリーの卵炒め ～ ひき肉と大根のみそ汁	ヤクルト 七分つき米、砂糖	牛乳、ヤクルト、かれい、豚ひき肉、とろけるチーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、ブロッコリー、もやし、だいこん、コーン缶	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ 牛乳 チーズせんべい バナナ 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 293 mg
02 金	ごはん ～ ビーマンの細切り炒め ～ 切干大根の旨煮 ～ わかめスープ	オレンジ 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)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、こまつな、黄ピーマン、ビーマン、	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チーズ 牛乳 五平餅 佃煮 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 300 mg
03 土	親子丼 ～ ブロッコリー和え ～ えのきのみそ汁 ～ なし	七分つき米、しらたき、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	なし、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、なめこ、えの	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	なし 牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 203 mg
05 月	そばろ丼 ～ はるさめサラダ ～ たらと白菜の味噌汁 ～ バナナ	七分つき米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、たら、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	チーズ 牛乳 ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 306 mg
06 火	ごはん ～ 鶏ひき入り炒り豆腐 ～ 小松菜のおかかあえ ～ わかめのみそ汁	りんご 七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ、ひじ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	豆麩スナック 牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 229 mg
07 水	ごはん ～ かじきの竜田揚げ風 ～ キャベツとツナのサラダ ～ 豚汁	ヤクルト 七分つき米、ロールパン、しらたき、砂糖、米粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、かじき、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ	なし、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	なし 牛乳 ラスク なし 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 222 mg
08 木	ごはん ～ ぎせい豆腐 ～ カリフラワーのサラダ ～ まいたけのすまし汁	ヤクルト 七分つき米、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ	りんご、ブロッコリー、カリフラワー、バナナ、もやし、にんじん、ねぎ、キウイフ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	キウイ 牛乳 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 279 mg
09 金	きのこごはん ～ 鯖の塩焼き ～ りんごドレッシング和え ～ わかめのみそ汁	オレンジ 七分つき米、米粉パン、砂糖	牛乳、さば、鶏ひき肉、とろけるチーズ、油揚げ	オレンジ、もやし、ブロッコリー、キャベツ、りんご、にんじん、ねぎ、しいたけ、ま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢、酒	きなこボーロ 牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 232 mg
10 土	ツナと塩昆布の和風パスタ ～ こまつなのごま和え ～ じゃがいもとコーンのスープ ～ バナナ	スパゲティ、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、ごま、オリーブ油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、こまつな、コーン缶、にんじん、塩	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 239 mg
12 月	ごはん ～ かじきの和風パン粉焼き ～ ひじきの煮物 ～ 大根のみそ汁	なし 七分つき米、さつまいも、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、だいこん、こまつな、ねぎ、なめこ、にんじん、ひじき、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ	なし 牛乳 五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.0 g カルシウム 214 mg
13 火	ごはん ～ マーボーはるさめ ～ きゅうりと長芋のさっぱり漬け ～ ワンタン中華スープ	柿 七分つき米、米粉パン、ながいも、砂糖、はるさめ、ワンタンの皮、片栗粉、ご	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かき、はくさい、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、ねぎ、カツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	オレンジゼリー 牛乳 ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 226 mg
14 水	ごはん ～ さわらの幽庵焼き ～ 白菜のお浸し ～ 野菜のスープ煮	ヤクルト 七分つき米、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、さわら、鶏ひき肉、無塩バター、卵、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、だいこん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、レ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	チーズ 牛乳 野菜クッキー キウイ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 311 mg
15 木	ごはん ～ 豚肉とキャベツのみそ炒め ～ もやしのおかか和え ～ さといもとあげのみそ汁	ヤクルト 七分つき米、さといも、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛み	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、赤ピーマン、	煮干だし汁、しょうゆ、酒	バナナ 牛乳 チーズスティック バナナ 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 254 mg
16 金	ごはん ～ さけのトマトチーズ焼き ～ ほうれん草とえのき茸のお浸し ～ かぼちゃの豆乳スープ	キウイ 七分つき米、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、豆乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、キャベツ、	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	キウイ 牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 218 mg
17 土	豚丼 ～ 凍り豆腐の煮物 ～ 納豆のみそ汁 ～ オレンジ	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節	だいこん、オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ、にんじん、ひじき	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 234 mg

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	
20 (火)	ごはん バナナ 八宝菜 かぼちゃサラダ ほうれん草のかき玉スープ	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、おから、卵、バター	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、もやし、まいたけ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 194 mg
21 (水)	ごはん Yakult かわいいのから揚げ風 豚肉とさといもの煮物 小松菜のみそ汁	七分つき米、さといも、米粉、砂糖	牛乳、Yakult、かわいい、生揚げ、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 264 mg
22 (木)	ごはん Yakult さわらのレモン醤油焼き 鶏肉となすのみそ炒め けんちん汁	七分つき米、米粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、Yakult、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 白ごまクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 239 mg
24 (土)	豚玉きのうどん キャベツとほうれん草の甘酢和え りんご	ゆでうどん、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、とろけるチーズ、しらす干し	りんご、ほうれんそう、キャベツ、もやし、しいたけ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、ねぎ、刻みこんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、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 321 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 235 mg
26 (月)	ごはん オレンジ 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじきともやしのツナ和え えのきの豆乳スープ	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さけ、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、キャベツ、はくさい、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、ひじき	昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	オレンジ牛乳 鮭ごまおにぎり 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.8 g カルシウム 225 mg
27 (火)	ごはん なし 松風焼き こまつなのごま和え 豆腐のみそ汁	七分つき米、片栗粉、ごま、すりごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なし、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、パセリ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	なし牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 238 mg
28 (水)	チャーハン Yakult なすと鶏肉の煮物 白菜の納豆和え まいたけのすまし汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、Yakult、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、挽きわり納豆	りんご濃縮果汁、なし、かき、だいこん、バナナ、レタス、はくさい、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、な	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 ブルーボンチ 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 335 mg
29 (木)	ごはん Yakult さばのりんごソースかけ きゅうりとツナのごまサラダ 水炊き風スープ	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、Yakult、さば、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、粉かんとん、だいこん、もやし、りんご、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、みずな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	キウイ牛乳 ぶどうゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 246 mg
30 (金)	ごはん バナナ 鶏肉の甘酢炒め ほうれん草のごま卵あえ なめこのみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉、黒ごま、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵	かぼちゃ、バナナ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、なめこ、しいたけ、赤ピーマン、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	豆麩スナック牛乳 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 223 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	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	506	21.3	14.5	244	2.3	167	0.4	0.42	27	4.2	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	93	91	95	100	85	129	117	150	91	100
3才未満児	419	17.5	13.1	248	1.8	151	0.32	0.39	25	3.4	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(%)	91	95	102	119	78	82	128	144	139	92	94

—