

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 (水)	ごはん あじのごま香り焼き ビーフン ひき肉ともやしのスープ	米、ビーフン、砂糖、米粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、あじ、鶏ひき肉	りんご、バナナ、オレンジ、たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	バナナ牛乳 ブルーツカクテル 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.6 g カルシウム 221 mg
02 (木)	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 こまつなのごま和え 大根のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 ココアラスク バナナ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 342 mg
04 (土)	ナポリタン 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、オリーブ油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、バター、かつお節	りんご、はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、にんじん、エリンギ、ピーマン、あおのり、カットわかめ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご牛乳 ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 230 mg
06 (月)	ごはん 肉豆腐 白菜のお浸し 油揚げのみそ汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、もやし、まいたけ、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒	バナナ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 221 mg
07 (火)	ごはん かじきの竜田揚げ風 ひき肉入り卵の花 野菜の昆布汁	米、砂糖、ごま油、米粉、黒ごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉、おから	みかん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、おぼろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 300 mg
08 (水)	ごはん マーボーはるさめ 切干大根のねりごま和え さといものみそ汁	米、さといも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ねりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、はくさい、こまつな、切り干しだいこん、粉かんでん、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 リンゴゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 268 mg
09 (木)	ごはん 鶏肉とたまねぎの卵とじ 長いものりあえ 石狩風汁	米、ながいも、ぎょうざの皮、しらたき、砂糖、ごま油	ヤクルト、鶏ひき肉、さけ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、こまつな、もやし、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	バナナ牛乳 チーズスティック バナナ 牛乳	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 218 mg
10 (金)	ごはん ホイコーロー風炒め かぶとささみのごまサラダ わかめのすまし汁	米、オリーブ油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、かぶ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、かぶ、葉、ねぎ、黄ピーマン、しめじ、えのきたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	オレンジ牛乳 ピラフ 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 212 mg
11 (土)	焼きうどん キャベツのしらすサラダ 豆腐のみそ汁 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)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、しらす干し、油揚げ、かつお節	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、ねぎ	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 389 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 233 mg
13 (月)	きのこごはん さわらの幽庵焼き ひき肉とかぶのみそ炒め さつまいも汁	米、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、かぶ、こまつな、キャベツ、かぶ、葉、にんじん、えのきたけ、しいたけ、まいたけ、しめじ、レモン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	バナナ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 231 mg
14 (火)	ごはん ぎせい豆腐 チンゲン菜のじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し	かき、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	柿牛乳 五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 268 mg
15 (水)	ごはん さばの甘みそ焼き 大根とあげの煮物 ワンタン中華スープ	米、米粉、しらたき、砂糖、ワンタンの皮、ごま油	牛乳、ヤクルト、さば、生揚げ、豚ひき肉、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、しいたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	りんご牛乳 バナナココアクッキー りんご 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 250 mg
16 (木)	ごはん 鶏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	米、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、焼き豆腐	りんご、キャベツ、バナナ、オレンジ、はくさい、もやし、かき、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、にんじん、まいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	オレンジゼリー牛乳 ブルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 278 mg
17 (金)			手作り弁当の日			バナナ牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 140 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 249 mg
18 (土)	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とえのき茸のお浸し 大根のみそ汁 りんご	米、米粉パン、さつまいも、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	りんご牛乳 さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 204 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 (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	米、スパゲティ、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぶ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、かぶ・葉、なめこ、コーン缶、しいたけ、赤ピーマン、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ、食塩	りんご牛乳 五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 196 mg
21 (火)	さつまいもごはん バナナ かれないのから揚げ風 白菜の納豆和え 中華風豆乳スープ	米、さつまいも(皮付)、砂糖、米粉、焼ふ、はるさめ、オリーブ油	牛乳、かれない、豆乳、豚ひき肉、無塩バター、挽きわり納豆	バナナ、はくさい、はくさい、ごぼう、ごまつな、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 キャラメル豆麩スナック 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 214 mg
22 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉とれんこんの炒め煮 キャベツの昆布和え 白菜のみそ汁	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵、油揚げ	みかん、キャベツ、はくさい、ごぼう、にんじん、まいたけ、塩こんぶ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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 473 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 269 mg
24 (金)	ごはん 柿 ぶり大根 おから入りかぼちゃサラダ えのきのみそ汁	米、米粉パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ぶり、卵、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、おから、油揚げ	かき、オレンジ濃縮果汁、だいこん、かぼちゃ、れんこん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	チーズ牛乳 オレンジフレンチトースト 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 268 mg
25 (土)	鶏肉ときのこの海苔パスタ ごまつなのナムル しいたけスープ キウイ	じゃがいも、スパゲティ、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター	キウイフルーツ、ごまつな、もやし、はくさい、まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パセリ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	キウイ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 209 mg
27 (月)	ごはん みかん たらのみそ焼き 長いもときゅうりの醤油和え 冬野菜のポトフ	米、ながいも、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、かぶ、もやし、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	みかん牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 210 mg
28 (火)	ごはん バナナ 鶏のから揚げ ブロッコリー和え 豚ひき肉スープ	米、米粉パン、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、とろけるチーズ	バナナ、はくさい、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	豆麩スナック牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 220 mg
29 (水)	ごはん ヤクルト あじのチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ 豆腐のすまし汁	米、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、あじ、木綿豆腐、チーズ、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、りんご、キャベツ、もやし、黄ピーマン、ねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	りんご牛乳 ぶどうゼリー りんご 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 251 mg
30 (木)	ごはん はるさめの和え物 豚肉のオレンジ煮 なめこのみそ汁 ヤクルト	米、米粉、砂糖、はるさめ、ごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、おから、卵	みかん、ほうれんそう、もやし、オレンジ濃縮果汁、なめこ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	チーズ牛乳 おからクッキー みかん 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 307 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	491	19.6	14.2	231	1.8	145	0.31	0.38	29	3.3	1.7
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	86	86	89	90	78	74	100	106	161	72	89
3才未満児	409	16.5	13.2	245	1.4	137	0.25	0.36	27	2.8	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(%)	89	90	103	117	61	74	100	133	150	76	88

]