

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)	豚玉井 白菜とツナのごま和え 豆腐のスープ キウイ	米、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、卵、木綿豆腐、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	キウイ牛乳 青のりおにぎり 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 209 mg
03 (月)	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ ひき肉入り洋風スープ	米、砂糖、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、なす、にんじん、コーン缶、しめじ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 おおかかと卵のおにぎり 牛乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 155 mg
04 (火)	ごはん 鮭のみそ焼き 小松菜と油揚げのお浸し ひき肉とキャベツのみそ汁	米、米粉パン、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	オレンジ、ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	豆麩スナック牛乳 きなこフレンチトースト 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 220 mg
05 (水)	ごはん ピーマンの細切り炒め 白菜のゆかりあえ まいたけのすまし汁	米、米粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター、卵、油揚げ	キウイフルーツ、はくさい、もやし、なす、にんじん、黄ピーマン、まいたけ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	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 460 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 247 mg
06 (木)	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草とコーンのサラダ いものこ汁	米、さといも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、ほうれん草、オレンジ、キウイ、にんじん、もやし、コーン缶、しいたけ、粉かんでん、ねぎ、レモン果汁、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぶどうゼリー牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 243 mg
07 (金)	ごはん さわらの西京焼き もやしのおおか和え 豚肉と白菜のスープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、豚ひき肉、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	キウイ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 189 mg
08 (土)	肉みそうどん ブロッコリーと人参のおおか和え えのきのすまし汁 オレンジ	干しうどん(ゆで)、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ピーマン、パセリ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 194 mg
10 (月)	ごはん 豚ときのこのホイコーロー風 キャベツとりんごのサラダ 油揚げのみそ汁	米、砂糖、すりごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、りんご、もやし、えのきたけ、ねぎ、しめじ、黄ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	オレンジ牛乳 五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 203 mg
11 (火)	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル 鶏とコーンのスープ	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、鶏ひき肉	バナナ、ほうれん草、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、にんじん、にら、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 238 mg
12 (水)	ごはん たらのチーズ焼き ひじきの煮物 切り干し大根のみそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ	りんご濃縮果汁、オレンジ、ごまつな、にんじん、粉かんでん、切り干しだいこん、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ牛乳 りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.3 g カルシウム 271 mg
13 (木)	ごはん 鶏肉じゃが チンゲン菜のおおか炒め 豆腐のみそ汁	米、米粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、なめこ、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	きなこボーロ牛乳 レーズンクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 250 mg
14 (金)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のお浸し キャベツのすまし汁	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、キャベツ、れんこん、もやし、えのきたけ、にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん、ねぎ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	キウイ牛乳 そばろおにぎり 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 198 mg
15 (土)	ミートソースパスタ もやしとツナのごま酢あえ ブロッコリーのスープ バナナ	スパゲティ(ゆで)、米粉パン、じゃがいも、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶	ホールトマト缶詰、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 217 mg
17 (月)	ごはん カレイの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 油揚げときのこのみそ汁	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かれない、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	キウイフルーツ、もやし、えのきたけ、きゅうり、しめじ、ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 しらすひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.2 g カルシウム 215 mg
18 (火)	ごはん さばの竜田揚げ風 ほうれん草のごまおおか和え ひき肉とわかめのすまし汁	米、米粉パン、さつまいも、米粉、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、さば、鶏ひき肉、無塩バター、かつお節	バナナ、ほうれん草、ごまつな、もやし、にんじん、カットわかめ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	りんごゼリー牛乳 さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 201 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 ヤクルト 豚肉の南蛮炒め もやしとひじきの白あえ 小松菜のすまし汁	米、すりごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、とろけるチーズ、木綿豆腐、油揚げ	オレンジ、もやし、こまつな、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 409 mg
20 (木)	ごはん ヤクルト かじきのバター醤油焼き ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のポトフ	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、かじき、鶏もも肉(皮付き)、バター、ツナ水煮缶	バナナ、オレンジ、もも、キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	オレンジゼリー牛乳 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 268 mg
21 (金)	ごはん バナナ ぎせい豆腐 白菜の納豆和え 小松菜のみそ汁	米、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、卵、油揚げ	バナナ、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ牛乳 いなりにぎり 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 210 mg
22 (土)	鶏ごぼうの甘辛丼 きゅうりとしらすの酢の物 にら玉汁 オレンジ	米、米粉パン、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、しらす干し	オレンジ、ホールトマト缶詰、もやし、きゅうり、にら、ごぼう、ねぎ、にんじん、パセリ	煮干だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 ピザパン 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 229 mg
24 (月)	ごはん オレンジ 切り干し大根と豚肉の旨煮 こまつなとなめこのおかか和え 麩入りみそ汁	米、焼ふ	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、木綿豆腐、かつお節	オレンジ、こまつな、もやし、なめこ、しいたけ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	オレンジ牛乳 ゆかりチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 350 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.0 g カルシウム 272 mg
25 (火)	ごはん バナナ 鮭のごま照り焼き キャベツとツナのサラダ きのこのすまし汁	米、ごま、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、ツナ水煮缶	ぶどう濃縮果汁、バナナ、キャベツ、もやし、えのきたけ、まいたけ、粉かんでん、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	バナナ牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 187 mg
26 (水)	ごはん ヤクルト 鶏肉の信田煮 卵の花 もやしのかきたま汁	米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、卵、チーズ、油揚げ、しらす干し	もやし、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、しいたけ、にら、いんげん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	キウイ牛乳 のりじゃこトースト キウイ 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 274 mg
27 (木)	ごはん ヤクルト 肉団子の甘酢あん さつまいもとひじきの煮物 野菜スープ	米、さつまいも、しらたき、パン粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、油揚げ	りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、粉かんでん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	チーズ牛乳 りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 323 mg
28 (金)	ごはん バナナ 鮭のムニエル キャベツのごまドレサラダ えのきの豆乳スープ	米、米粉、砂糖、ねりごま、すりごま	牛乳、さけ、豆乳、バター、しらす干し	バナナ、はくさい、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、黄ピーマン、レモン、パセリ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 ピラフ 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 205 mg
29 (土)	親子丼 ほうれん草の白和え 玉ねぎのみそ汁 キウイ	米、ぎょうぎの皮、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、チーズ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、なめこ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	キウイ牛乳 チーズスティック 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 260 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	501	20.3	14.9	238	2.2	151	0.32	0.4	26	3.5	2
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	88	89	94	93	96	77	103	111	144	76	105
3才未満児	406	16.5	13.1	235	1.7	136	0.27	0.37	25	3	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(%)	88	90	102	112	74	74	108	137	139	81	94