

# 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 (水)	ごはん 〜 鮭の香りパン粉焼き 〜 海藻サラダ 〜 豆腐のすまし汁	七分つき米、パン粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、ヤクルト、さけ、木綿豆腐、油揚げ、ツナ水煮缶	みかん、りんご濃縮果汁、もやし、ほうれんそう、にんじん、粉かんでん、ねぎ、パセ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	みかん 牛乳 リンゴゼリー みかん 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.7 g カルシウム 251 mg
02 (木)	ごはん 〜 かじきの竜田揚げ風 〜 キャベツときゅうりの香り漬け 〜 水炊き風スープ	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、黒ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、かじき、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、卵	オレンジ、だいこん、もやし、きゅうり、キャベツ、みずな、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	豆麩スナック 牛乳 黒ごまクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 220 mg
03 (金)	ごはん 〜 酢豚 〜 はるさめサラダ 〜 野菜とあげのみそ汁	七分つき米、食パン、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、し	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	バナナ 牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 235 mg
04 (土)	豚肉のみそ丼 〜 もやしとなめこの和え物 〜 まいたけの卵とじ汁 〜 みかん	七分つき米、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、しらす干し、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛み	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、まいた	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	みかん 牛乳 ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 254 mg
06 (月)	ごはん 〜 肉じゃが 〜 きゅうりとわかめの酢の物 〜 豆腐のすまし汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚ひき肉	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、なめこ、ピーマ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	チーズ 牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 300 mg
07 (火)	ごはん 〜 鶏肉の卵とじ煮 〜 カリフラワーのサラダ 〜 まいたけのすまし汁	七分つき米、食パン、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、卵、チーズ、油揚げ	りんご、こまつな、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しいたけ、ま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	りんご 牛乳 のりじゃこトースト 牛乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 242 mg
08 (水)	ごはん 〜 さわらの幽庵焼き 〜 ブロッコリーの卵炒め 〜 豚汁	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さわら、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛み	みかん、りんご、もやし、キャベツ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 279 mg
09 (木)	ごはん 〜 ぎせい豆腐 〜 チンゲン菜の刻みのりサラダ 〜 納豆汁	七分つき米、砂糖、しらたき、ごま油、黒ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛	かぼちゃ、オレンジ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ、なめこ、し	煮干だし汁、しょうゆ、酢	オレンジ 牛乳 大学かぼちゃ オレンジ 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 267 mg
10 (金)	ごはん 〜 かわいいのから揚げ風 〜 ひじきとさつまいもの煮物 〜 どさんこ汁	七分つき米、さつまいも、しらたき、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、かわいい、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	みかん、だいこん、もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	豆麩スナック 牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 232 mg
11 (土)	きのこナポリタン 〜 ほうれん草の白和え 〜 卵スープ 〜 バナナ	スパゲティ、米粉、砂糖、オリーブ油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、絹ごし豆腐、卵、木綿豆腐、ゆで大豆、バター	バナナ、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ピーマ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳 豆腐のホットケーキ 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 244 mg
13 (月)	ごはん 〜 豚肉とさといもの煮物 〜 チンゲン菜の酢みそ和え 〜 白菜とえのきの豆乳スープ	七分つき米、さといも、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまね	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	きなこボーロ 牛乳 じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 235 mg
14 (火)	ごはん 〜 さばの甘みそ焼き 〜 わかめサラダ 〜 五目汁	七分つき米、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、り	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	みかん 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 228 mg
15 (水)	豚汁うどん 〜 白菜の納豆和え 〜 ヤクルト	ゆでうどん、米粉パン、砂糖、しらたき	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、挽きわり納豆	バナナ、いちご、ほうれんそう、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう、	煮干だし汁、しょうゆ	チーズ 牛乳 フレンチトースト いちごソースかけ バナナ 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 354 mg
16 (木)	ごはん 〜 鶏肉のトマト煮 〜 野菜炒め 〜 チンゲン菜のスープ	さつまいも、七分つき米、砂糖、はるさめ、ごま油、黒ごま、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉	りんご、ホールトマト缶詰、なす、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、しめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	リンゴゼリー 牛乳 大学芋 りんご 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 9.4 g カルシウム 231 mg
17 (金)	ごはん 〜 豚肉のすき焼き風煮物 〜 ほうれん草となめこの和え物 〜 たまねぎのみそ汁	七分つき米、ロールパン、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ、き	みかん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、もやし、キャベツ、えのきたけ、なめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	チーズ 牛乳 きなこラスク 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 327 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		
18 ( 土 )	親子丼 カリフラワーのサラダ キャベツのみそ汁 キウイ	七分つき米、米粉パン、しらたき、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、ブロッコリー、カ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 ピザパン 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 241 mg
20 ( 月 )	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 ブロッコリーの卵炒め なめこのみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ、	キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、なめ	煮干だし汁、かつお・昆布、みりん	キウイ牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 243 mg
21 ( 火 )	ごはん 八宝菜 ほうれん草とトマトのツナドレサラダ にら玉汁	七分つき米、砂糖、米粉、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、無塩バター	キウイフルーツ、こまつな、もやし、トマト、ほうれん草、チンゲンサイ、バナナ、に	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズスティック牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 232 mg
22 ( 水 )	ごはん たらの野菜あんかけ パプリカの中華サラダ えのきのみそ汁	七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、木綿豆腐、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、もやし、いんげん、赤	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	ヨーグルトムース牛乳 冬至かぼちゃ みかん 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 309 mg
23 ( 木 )	ごはん 筑前煮 チンゲン菜のしょうゆバター炒め 納豆汁	七分つき米、米粉、さといも、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、	りんご、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	りんご牛乳 白ごまクッキー りんご 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g カルシウム 257 mg
24 ( 金 )	ピラフ ローストチキン はるさめサラダ ブロッコリーのシチュー	米、さつまいも、砂糖、米粉、はるさめ、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、無塩バター、バター	みかん、いちご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ほうれん草、ブロッコ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒、みりん	チーズ牛乳 イチゴ入りパンケーキ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 310 mg
25 ( 土 )	豚汁うどん ブロッコリー和え オレンジ	ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	オレンジ、もやし、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、パ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	オレンジ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 198 mg
27 ( 月 )	ごはん マーボー豆腐 こまつなのごま和え しめじのみそ汁	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ひじ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 228 mg
28 ( 火 )	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め キャベツと人参のおかか和え 油揚げのみそ汁	七分つき米、さといも、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、もや	煮干だし汁、しょうゆ、酒	みかん牛乳 ミックスゼリー 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.6 g カルシウム 206 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	538	21.2	14.3	253	2.4	203	0.47	0.43	46	4.1	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(%)	94	93	90	99	104	104	152	119	256	89	100
3才未満児	443	17.8	13.3	255	1.8	173	0.37	0.4	32	3.1	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(%)	97	97	104	122	78	94	148	148	178	84	94