

# 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 豚肉と豆腐の旨煮 きゅうりのごまサラダ だいごんのみそ汁	七分つき米、米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ	キウイフルーツ、だいごん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、もやし	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	キウイ牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 224 mg
02 — 火 —	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ピーマンのサラダ はるさめスープ	七分つき米、砂糖、はるさめ、すりごま、ねりごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	バナナ、だいごん、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	ぶどうゼリー牛乳 五平餅 ごましょうゆ牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 8.6 g カルシウム 205 mg
03 — 水 —	ひなまつりちらし 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 三葉のすまし汁	七分つき米、スパゲティ、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豆乳、鶏むね肉(皮付)、油揚げ、卵、ツナ水煮缶	いちご、にんじん、なばな、れんこん、しいたけ、まいたけ、きゅうり、かん	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 いちごのせミルクゼリー ひなあられ牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 342 mg
04 — 木 —	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 チーズ入りポテトサラダ 煮浸し風汁	七分つき米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、おから	オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、えん	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	オレンジ牛乳 ぱりぱりカルシウム オレンジ牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 305 mg
05 — 金 —	ごはん 鮭のきのこみそ焼き ピーマンのツナあえ まいたけのすまし汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油、ねりごま	牛乳、さけ、チーズ、卵、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、はくさい、チンゲンサイ、ピーマン、まいたけ、黄ピー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	りんご牛乳 もやしのチーズお焼き牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 228 mg
06 — 土 —	鶏肉と菜花の和風パスタ キャベツの梅和え 卵スープ キウイ	米粉パン、スパゲティ、砂糖、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、卵、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、りんご、なばな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、食塩	キウイ牛乳 りんごジャムパン牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 210 mg
08 — 月 —	ごはん 八宝菜 大豆とれんこんのごま和え チンゲン菜とにらの中華スープ	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油、ねりごま	牛乳、豚肉(肩)、大豆水煮缶、無塩バター	かぼちゃ、オレンジ、チンゲンサイ、れんこん、はくさい、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 かぼちゃ餅牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 208 mg
09 — 火 —	ごはん 鶏肉のチーズ焼き アスパラガスとコーンのソテー なばなのかき玉スープ	七分つき米、食パン、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮付)、しらす干し、卵、チーズ、とろけるチーズ、バター	バナナ、キャベツ、もやし、グリーンアスパラガス、なばな、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 のりじゃこトースト牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 240 mg
10 — 水 —	ごはん かじきのから揚げ風 パプリカの中華サラダ チンゲン菜のみそ汁	七分つき米、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、りんご、バナナ、えのきたけ、チンゲンサイ、こまつな、キウイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	チーズせんべい牛乳 フルーツヨーグルト牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 328 mg
11 — 木 —	ごはん 筑前煮 なばなのお浸し 白菜とえのきの豆乳みそスープ	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、黒ごま	牛乳、ヤクルト、豆乳、鶏もも肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、なばな、にんじん、れんこん、もやし、ごぼう、いんげん	昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	みかん牛乳 黒ごまクッキー みかん牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 256 mg
12 — 金 —	ごはん さわらの幽庵焼き キャベツとブロッコリーのサラダ さつまいも汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、米粉、オリーブ油	牛乳、さわら、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	りんご、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、レ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	オレンジゼリー牛乳 パンケーキ牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 205 mg
13 — 土 —	鶏肉ときこのうどん ひじきといんげんの甘酢あえ オレンジ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ牛乳 餃子ピザ牛乳	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 229 mg
15 — 月 —	ごはん 豚肉と菜花の甘辛炒め 大根サラダ きのこ汁	七分つき米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいごん、なばな、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、エリン	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	みかん牛乳 塩昆布おにぎり牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 227 mg
16 — 火 —	ドライカレー 海藻サラダ トマトとブロッコリーのスープ ヤクルト	七分つき米、米粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、無塩バター、大豆水煮缶、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、トマト、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブ	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、酢、食塩	チーズ牛乳 米粉サブレ キウイ牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.2 g カルシウム 316 mg
17 — 水 —	ごはん たらのトマトチーズ焼き チンゲン菜のみそ炒め 豚汁	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、とろ	オレンジ、ホールトマト缶詰、だいごん、キャベツ、にんじん、チンゲンサ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、食塩、みりん	オレンジ牛乳 にらチャーハン牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.4 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	
18 (木)	ごはん チャプチェ ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	七分つき米、さつまいも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、りんご、バナナ、たまねぎ、こまつな、ね	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 すりおろしリンゴゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 241 mg
19 (金)	ごはん カレイの煮つけ チーズ入りポテトサラダ おかず汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、お	バナナ、かぶ、なす、たまねぎ、きゅうり、にら、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	バナナ 牛乳 チヂミ 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 246 mg
22 (月)	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め キャベツとほうれんそうの磯和え さといものみそ汁	七分つき米、さといも、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、黄ピーマ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	キウイ 牛乳 ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 221 mg
23 (火)	ごはん ぎせい豆腐 春野菜炒め けんちん汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛み	オレンジ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、グ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ヨーグルトムース 牛乳 五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 268 mg
24 (水)	ごはん あじの香り焼き コールスローサラダ なめこのみそ汁	七分つき米、砂糖、米粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、豆乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、りんご、なめこ、にんじん、ね	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	バナナ 牛乳 オレンジ入り豆乳寒天 バナナ 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 225 mg
25 (木)	ごはん どさんこ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草とコーンのソテー ヤクルト	七分つき米、ロールパン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、無塩バター、米み	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご 牛乳 ラスク りんご 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 224 mg
26 (金)	ごはん 鮭の香りパン粉焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 野菜の昆布汁	七分つき米、米粉、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま、オリーブ油、ごま	牛乳、さけ、挽きわり納豆、卵、しらす干し、凍り豆腐、油揚げ	オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩	きなこボーロ 牛乳 納豆おやき 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 222 mg
27 (土)	豚汁うどん 豆腐のごまドレサラダ キウイ	ゆでうどん、七分つき米、しらたき、砂糖、すりごま	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	キウイフルーツ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、みずな、ごぼう、に	煮干だし汁、しょうゆ、酢	キウイ 牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.0 g カルシウム 243 mg
29 (月)	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ なばなのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、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)、ツナ水煮缶	りんご、なばな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ごまつ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	りんご 牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 224 mg
30 (火)	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 もやしとえのきのおかか和え トマトと人参のスープ	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、油揚げ、粉チーズ、か	たまねぎ、オレンジ、トマト、ほうれんそう、はくさい、もやし、えのきたけ、に	しょうゆ、みりん、食塩	豆麩スナック 牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 230 mg
31 (水)	鶏肉とほうれん草のクリームパスタ さっぱりポテトサラダ 野菜スープ ヤクルト	スパゲティ、食パン、じゃがいも、砂糖、米粉、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、おから	たまねぎ、いちご、にんじん、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ	チーズ 牛乳 ブレンチトースト いちご 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 374 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	527	20.5	13.6	248	2.2	169	0.41	0.4	41	3.9	1.9
目標量	574	23	15.9	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	92	89	86	96	92	84	132	111	228	85	100
3才未満児	432	17.1	12.5	249	1.7	150	0.33	0.38	29	3	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	94	92	98	117	74	80	132	141	161	81	94