

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)	鮭とほうれん草の和風パスタ こまつなとコーンのサラダ ブロッコリーのスープ キウイ	スパゲティ、米粉パン、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、すりごま	牛乳、さけ、とろけるチーズ	キウイフルーツ、ほうれん草、こまつな、コーン缶、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、食塩	キウイ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 263 mg
03 (月)	ごはん パナナ たらの野菜あんかけ ブロッコリーのじゃこサラダ まいたけのすまし汁	七分つき米、砂糖、ごま油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、たら、鶏ひき肉、卵、しらす干し、油揚げ	パナナ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、まいたけ、しめじ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	パナナ牛乳 鶏そぼろと卵のおにぎり 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.0 g カルシウム 196 mg
04 (火)	ごはん りんご 厚揚げとそぼろの中華炒め チンゲン菜のお浸し なめこのみそ汁	七分つき米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、なし、チンゲンサイ、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、なめこ、しいたけ、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	りんご牛乳 梨ジャムトースト 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 253 mg
05 (水)	ごはん ヤクルト さばの味噌煮 大豆の白和え 小松菜と鶏肉のすまし汁	七分つき米、砂糖、すりごま	牛乳、ヤクルト、さば、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、バナナ、ほうれん草、こまつな、えのきたけ、にんじん、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	豆乳スナック牛乳 オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 243 mg
06 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉のごま煮 キャベツのツナサラダ 大根のみそ汁	七分つき米、しらたき、すりごま、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	キウイフルーツ、だいいん、キャベツ、れんこん、もやし、にんじん、ごぼう、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	キウイ牛乳 チーズせんべい キウイ 牛乳	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 287 mg
07 (金)	ごはん オレンジ ぶりの甘辛照り焼き チンゲン菜の中華サラダ かぶと豚肉のみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、黒ごま、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、かぶ、チンゲンサイ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、かぶ・葉、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	オレンジ牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 219 mg
08 (土)	親子丼 キャベツのごま酢あえ 豆腐のスープ りんご	七分つき米、じゃがいも、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、バター	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、ねぎ、しいたけ、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	りんご牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 211 mg
11 (火)	ごはん パナナ 鮭のきのこ味噌かけ 小松菜となめこの和え物 鶏ひき入りスープ	七分つき米、米粉パン、砂糖、ごま油、米粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	パナナ、はくさい、ほうれん草、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、レ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 レモンシュガートースト 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 194 mg
12 (水)	ごはん ヤクルト 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの和風ナムル 玉ねぎとコーンのスープ	七分つき米、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、鶏ひき肉	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、オレンジ、りんご、もやし、ホールトマト缶詰、キウイフルーツ、ブロッコ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.9 g カルシウム 211 mg
13 (木)	ごはん ヤクルト かじきの香り焼き 豆腐のツナサラダ さつま汁	七分つき米、米粉パン、さつまいも、米粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、キャベツ、みずな、にんじん、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ牛乳 のりじゃこトースト バナナ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 371 mg
14 (金)	さつまいもごはん キウイ 鶏肉の梅味噌焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいいん、こまつな、にんじん、いんげん、塩こんぶ、うめ干し、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	キウイ牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 245 mg
15 (土)	けんちんうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	ゆでうどん、さといも、ぎょうざの皮、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、しらす干し、油揚げ	オレンジ、もやし、だいいん、ほうれん草、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 ばりばりカルシウム 牛乳	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 238 mg
17 (月)	ごはん 柿 筑前煮 ほうれん草のおかかごま和え にら玉汁	七分つき米、しらたき、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し、かつお節	かき、ほうれん草、もやし、れんこん、にんじん、ごぼう、にら、いんげん、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	柿牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.7 g カルシウム 212 mg
18 (火)	ごはん オレンジ たらの甘酢あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 きのこのスープ	七分つき米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、たら、豆乳、鶏ひき肉、卵	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、カットわかめ	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 ブランチトースト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 206 mg
19 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉の南蛮炒め 白菜と油揚げの煮浸し 高野豆腐の味噌汁	七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、卵	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、ほうれん草、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	ぶどうゼリー牛乳 白ごまクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 235 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 (木)	ごはん さわらの味噌チーズ焼き はるさめサラダ 中華風スープ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さわら、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	なし、バナナ、オレンジ、キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	きなこボーロ 牛乳 ブルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 298 mg
22 (土)	あんかけうどん 小松菜のツナサラダ かぶのスープ りんご	干しうどん、七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ツナ水煮缶、かつお節	りんご、もやし、はくさい、たまねぎ、こまつな、かぶ、にんじん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	りんご 牛乳 チーズおかわおにぎり 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 242 mg
24 (月)	ごはん 豚肉と野菜のごまみそ炒め 白菜のお浸し わかめスープ	七分つき米、砂糖、ごま、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、はくさい、もやし、キャベツ、こまつな、コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	オレンジ 牛乳 五平餅 しょうゆ 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 222 mg
25 (火)	ごはん マーボー豆腐 中華風サラダ いも煮	七分つき米、さといも、砂糖、板こんにゃく、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、キウイフルーツ、こまつな、ねぎ、まいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン	昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢	キウイ 牛乳 かぼちゃのきなこ和え 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 216 mg
26 (水)	ごはん 鶏肉じゃが 小松菜のじゃこ和え 豚汁	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、しめじ、えの	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	バナナ 牛乳 リンゴゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 237 mg
27 (木)	ごはん かわいいのバター醤油焼き ひじきの和風サラダ 鶏肉ときのこのすまし汁	七分つき米、米粉、砂糖、ねりごま	牛乳、ヤクルト、かわいい、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、ツナ水煮缶、卵、バター、油揚げ	なし、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、まいたけ、えのきたけ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	なし 牛乳 パンブキンクッキー なし 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 219 mg
28 (金)	カレーうどん 白菜の納豆和え バナナ	ゆでうどん、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩)、挽きわり納豆	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、粉かんとん	カレールー、しょうゆ	チーズ 牛乳 りんごとぶどうのゼリー 牛乳	エネルギー 326 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 288 mg
29 (土)	中華丼 ブロッコリーの卵炒め 玉ねぎのスープ キウイ	七分つき米、ぎょうざの皮、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、豚、油揚げ	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	キウイ 牛乳 チーズスティック 牛乳	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 232 mg
31 (月)	ごはん 鶏肉とれんこんの炒め煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐となめこみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、もやし、ほうれんそう、れんこん、にんじん、なめこ、しいたけ、えだまめ、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	なし 牛乳 さつま芋の甘露煮 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.3 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	515	21.5	14.7	247	2.2	167	0.4	0.41	35	4.2	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(%)	90	94	92	96	96	85	129	114	194	91	105
3才未満児	414	17.3	12.9	242	1.6	148	0.32	0.37	27	3.3	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(%)	90	94	101	116	70	80	128	137	150	89	94