

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 (火)	ごはん りんご さわらの幽庵焼き はるさめの和え物 なめこのみそ汁	七分つき米、 はるさめ、ごま 油、ごま	牛乳、さわら、 木綿豆腐、米 みそ(淡色辛 みそ)、しらす 干し	りんご、ほうれ んそう、もや し、なめこ、ね ぎ、にんじん、 レモン	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、酒、食塩	りんご牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 211 mg
02 (水)	ごはん ヤクルト 照り焼きチキン ビーフン ひき肉ともやしのスープ	七分つき米、 ビーフン、砂 糖、ごま油	牛乳、ヤクル ト、豆乳、鶏も も肉(皮付 き)、鶏ひき肉	バナナ、たま ねぎ、ほうれん そう、もやし、 コーン缶、しい たけ、にんじん	昆布だし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、食塩	バナナ牛乳 豆乳ゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 209 mg
04 (金)	ごはん バナナ 豚肉と豆腐の旨煮 こまつなのごま和え 大根と鶏もも肉のみそ汁	七分つき米、 ごま、片栗粉、 ごま油	牛乳、木綿豆 腐、豚肉(も も)、鶏もも肉、 米みそ(淡色 辛みそ) 油揚	バナナ、だい こん、もやし、 こまつな、はく さい、にんじ ん、ねぎ	煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	チーズ牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 319 mg
05 (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、 チンゲンサイ	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 353 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 232 mg
07 (月)	ごはん バナナ 肉豆腐 白菜の納豆和え 油揚げのみそ汁	七分つき米、 砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆 腐、豚肉(も も)、米みそ(淡 色辛みそ)、挽 きわり納豆 油	バナナ、はくさ い、だいこん、 こまつな、キャ ベツ、にんじ ん、しいたけ	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 429 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 228 mg
08 (火)	ごはん みかん かじきの竜田揚げ風 ひき肉入り卵の花 野菜の昆布汁	七分つき米、 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、しい たけ、ねぎ、お	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 403 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 301 mg
09 (水)	ごはん ヤクルト 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	七分つき米、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、 切り干しだいご	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 408 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 275 mg
10 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉とたまねぎの卵とじ 白菜ののりあえ 石狩風汁	七分つき米、さ といも、ごま 油	ヤクルト、鶏も も肉(皮付 き)、さけ、 チーズ、米み そ(淡色辛み そ)	バナナ、はくさ い、だいこん、 もやし、たまね ぎ、こまつな、 にんじん、ね	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 387 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 221 mg
12 (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	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 382 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 231 mg
14 (月)	ごはん バナナ さけのトマトチーズ焼き ひき肉とかぶのみそ炒め さつまいも汁	七分つき米、さ つまいも、砂 糖、ごま、ごま 油	牛乳、さけ、木 綿豆腐、鶏ひ き肉、米みそ (淡色辛み そ)、とろける	バナナ、かぶ、 ホールトマト缶 詰、キャベツ、 こまつな、ピー マン、にんじん	煮干だし汁、 みりん、しょう ゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 246 mg
15 (火)	ごはん 柿 ぎせい豆腐 チンゲン菜のじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁	七分つき米、 片栗粉、しらす 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)	かぼちゃ、か き、チンゲンサ イ、キャベツ、 こまつな、しい たけ、ねぎ、に	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 食塩	柿牛乳 かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 265 mg
16 (水)	ごはん ヤクルト 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	七分つき米、 米粉、砂糖、ワ ンタンの皮、し らすき、ごま油	牛乳、ヤクル ト、さば、生揚 げ、豚肉(肩)、 無塩バター、 卵、米みそ(淡	りんご、だいこ ん、キャベツ、 にんじん、チン ゲンサイ、しい たけ、えのきた	かつお・昆布 だし汁、昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	りんご牛乳 にんじんクッキー りんご 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 246 mg
17 (木)	ごはん ヤクルト 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	七分つき米、 砂糖、しらす き、オリーブ油	牛乳、ヤクル ト、鶏もも肉 (皮付き)、焼 き豆腐	ぶどう濃縮果 汁、バナナ、は くさい、かぶ、 りんご、かき、 キャベツ、たま	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	きなこボーロ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 249 mg
18 (金)	ごはん オレンジ ホイコーロー風炒め かぶとささみのごまサラダ ねぎのみそ汁	七分つき米、 砂糖、ごま、ご ま油	牛乳、木綿豆 腐、豚肉(も も)、鶏ささ身、 米みそ(淡色 辛みそ)、し	オレンジ、か ぶ、たまねぎ、 キャベツ、にん じん、ねぎ、か ぶ・華、コーン	煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 酢	オレンジ牛乳 じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.4 g カルシウム 222 mg
19 (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	七分つき米、 米粉パン、さ つまいも、砂 糖、ごま、ごま 油、片栗粉	鶏もも肉(皮付 き)、米みそ (淡色辛み そ)、無塩バ ター、牛乳、油	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	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	エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 103 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		
21 (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	七分つき米、 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、 キャベツ、たま ねぎ、チンゲン サイ、ねぎ、か ぶ・葉、なめ	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 434 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 202 mg
22 (火)	ごはん バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー和え 豚ひき肉スープ	七分つき米、 米粉パン、砂 糖、ごま油、片 栗粉	牛乳、さけ、豚 ひき肉、とろけ るチーズ、米 みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、もや し、はくさい、 キャベツ、たま ねぎ、ブロッコ リー、カリフラ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩、酒	豆麩スナック牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 227 mg
24 (木)	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、豚肉(もも)、 木綿豆腐、無 塩バター、米 みそ(淡色辛	みかん、キャ ベツ、はくさ い、ほうれんそ う、ごぼう、に んじん、まいた	煮干だし汁、 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 470 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 270 mg
25 (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	七分つき米、 米粉パン、砂 糖、焼ふ、片 栗粉、オリーブ 油	牛乳、ぶり、 卵、米みそ(淡 色辛みそ)、お から	かき、かぼ ちゃ、だいこ ん、きゅうり、れ んこん、えのき たけ、にんじ	煮干だし汁、 昆布だし汁、 酒、しょうゆ、 みりん、酢、 食塩	ヨーグルトムース牛乳 ブランチトースト 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 271 mg
26 (土)	鶏肉ときのこの海苔パスタ こまつなのナムル 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、鶏もも肉 (皮付き)、無 塩バター	キウイフル ーツ、こまつな、 もやし、はくさ い、しいたけ、 にんじん、ね	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 385 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 209 mg
28 (月)	ごはん バナナ 鶏のから揚げ風 長いもときゅうりの醤油和え 冬野菜のポトフ	七分つき米、 ながいも、米 粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも 肉、豚ひき肉、 卵、かつお節	バナナ、かぶ、 もやし、にんじ ん、きゅうり、 ピーマン、しめ じ、かぶ・葉	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 190 mg
29 (火)	カレーライス ピーマンのツナあえ はるさめスープ みかん	七分つき米、 じゃがいも、は るさめ、ごま、 ごま油、砂糖、 わりごま、片栗	牛乳、豚肉(も も)、とろける チーズ、卵、ツ ナ水煮缶	みかん、かぼ ちゃ、もやし、 たまねぎ、こま つな、にんじ ん、ピーマン	かつお・昆布 だし汁、カ レールウ、 しょうゆ、酢、 食塩、煮干	チーズ牛乳 チーズせんべい 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 357 mg
30 (水)	ごはん ヤクルト 鮭のチーズ焼き 海藻サラダ 豆腐のすまし汁	七分つき米、 米粉、砂糖	牛乳、ヤクル ト、さけ、木綿 豆腐、無塩バ ター、とろける チーズ、ツナ	りんご、もや し、ほうれんそ う、バナナ、に んじん、ねぎ、 ひじき	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	りんご牛乳 バナナクッキー りんご 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.3 g カルシウム 245 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 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	503	20.5	14.8	231	2.2	166	0.39	0.38	29	3.8	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(%)	88	90	93	90	96	85	126	106	161	83	100
3才未満児	420	17	13.3	243	1.7	152	0.32	0.36	26	3.2	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(%)	92	92	104	116	74	83	128	133	144	86	88