

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 オレンジ マーボー豆腐 ほうれん草とえのき茸のお浸し まいたけのみそ汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご濃縮果汁、オレンジ、ほうれんそう、こまつな、もやし、えのきた	煮干だし汁、しょうゆ、酒	オレンジ牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 332 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.6 g カルシウム 224 mg
02 － 火 －	ごはん りんご ささみと白菜のうま煮 カリフラワーのサラダ なめこのすまし汁	米、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、バター	りんご、はくさい、えのきたけ、なめこ、ブロッコリー、カリフラワー、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	りんご牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 8.8 g カルシウム 195 mg
06 － 土 －	中華丼 キャベツとチンゲン菜のサラダ にらのスープ りんご	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、キャベツ、にら、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズ牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 287 mg
08 － 月 －	ごはん りんご 豚肉とピーマンの細切り炒め キャベツの刻みのりサラダ ひき肉入りみそ汁	米、砂糖、はるさめ、ごま油、すりごま、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、しらす干し、油揚げ	りんご、キャベツ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、黄ピーマ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒、酢	りんご牛乳 五平餅 ごまみそ牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 201 mg
09 － 火 －	ごはん オレンジ かれのいから揚げ風 白菜と油揚げの煮浸し 豆腐と野菜の昆布汁	米、米粉パン、米粉、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、とろけるチーズ、油揚げ	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	リンゴゼリー牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 240 mg
10 － 水 －	ごはん ヤクルト 豚肉と豆腐の旨煮 れんこんのきんぴら ワンタン中華スープ	米、米粉、砂糖、ワンタンの皮、しらたき、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、無塩バター、卵	バナナ、れんこん、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 米粉サブレ バナナ牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 226 mg
11 － 木 －	ごはん ヤクルト さわらのレモン醤油焼き チンゲン菜のみそ炒め えのきのすまし汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、いちご、チンゲンサイ、バナナ、オレンジ、キウイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	豆麩スナック牛乳 フルーツボンチ牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 239 mg
12 － 金 －	たけのこごはん バナナ 照り焼きチキン はるさめサラダ 豆腐のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、たけのこ、きゅうり、コーン缶、にんじん、まいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	チーズ牛乳 鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 293 mg
13 － 土 －	豚肉の焼きうどん きゅうりサラダ 油揚げのみそ汁 りんご	ゆでうどん、米粉パン、さつまいも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油	りんご、もやし、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 363 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 203 mg
15 － 月 －	ごはん バナナ 鮭のごま焼き キャベツの甘酢和え 新じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 五平餅 みそ牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 8.1 g カルシウム 200 mg
16 － 火 －	ごはん オレンジ 豚肉とれんこんの炒め物 きゅうりのごま和え 高野豆腐のすまし汁	米、しらたき、ねりごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ツナ水煮缶、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	オレンジ、きゅうり、れんこん、ブロッコリー、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、酢、食塩	オレンジ牛乳 かつおチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.3 g カルシウム 235 mg
17 － 水 －	ごはん ヤクルト さわらの照り焼き 豚肉とたけのこの炒め物 なすのみそ汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さわら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、バナナ、オレンジ、なす、キウイフルーツ、たまねぎ、えのきた	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	チーズ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 332 mg
18 － 木 －	ごはん ヤクルト 鶏肉の信田煮 おかひじきのごまサラダ 大根のみそ汁	米、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、おから	バナナ、おかひじき、もやし、だいこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	バナナ牛乳 おからクッキー バナナ牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 256 mg
19 － 金 －	ごはん キウイ あじの香り焼き 春キャベツとわかめの酢の物 豚汁	米、米粉パン、しらたき、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	キウイ牛乳 ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 216 mg
20 － 土 －	親子丼 きゅうりの昆布あえ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、えのきた	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 194 mg

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	
22 (月)	ごはん バナナ かじきの甘酢照り焼き たけのこのきんぴら 野菜のスープ煮	米、さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、黒ごま、ごま油、ごま	牛乳、かじき、鶏ひき肉	バナナ、たけのこ(ゆで)、だいこん、いんげん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ 牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 194 mg
23 (火)	ごはん キウイ ホイコーロー 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、か	キウイフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、なめこ、たまねぎ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	豆麴スナック 牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 211 mg
24 (水)	ごはん ヤクルト 鶏肉のきのこバター炒め もやしとおかひじきの磯和え たけのこ汁	米、米粉、砂糖	牛乳、ヤクルト、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ	キウイフルーツ、おかひじき、もやし、りんご、たけのこ、たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	キウイ 牛乳 りんごクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 260 mg
25 (木)	春野菜カレー ほうれん草の和え物 水炊き風スープ ヤクルト	米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、しらたき、はるさめ、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	バナナ、りんご、ほうれんそう、かぶ、だいこん、たまねぎ、もやし、み	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩、みりん	チーズ 牛乳 りんごジャムパン バナナ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 319 mg
26 (金)	ごはん キウイ はるさめの五目炒め アスパラのツナサラダ わかめスープ	七分つき米、ぎょうざの皮、はるさめ、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ご	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、卵、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、もやし、はくさい	かつお・昆布だし汁、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 339 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 234 mg
27 (土)	鶏ひき肉のバター醤油パスタ トマトの和え物 小松菜のスープ バナナ	スパゲティ、米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、黄ピー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	バナナ 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 195 mg
29 (月)	ごはん りんご さばの甘みそ焼き きゅうりとツナの酢の物 なばなのみそ汁	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、なばな、きゅうり、もやし、えのきたけ、しいたけ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	りんご 牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 223 mg
30 (火)	ごはん キウイ 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のごま卵あえ 玉ねぎのみそ汁	米、しらたき、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ	煮干だし汁、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 400 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 238 mg
31 (水)	ごはん ヤクルト 肉じゃが コールスローサラダ なめこのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	バナナ 牛乳 オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 9.8 g カルシウム 234 mg
(木)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(金)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(土)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
(月)							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	489	19.2	13.2	227	1.8	136	0.31	0.38	26	3.5	1.8
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	86	84	83	89	78	69	100	106	144	76	95
3才未満児	397	16	12.1	235	1.4	128	0.26	0.36	22	2.8	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(%)	86	87	95	112	61	70	104	133	122	76	88