

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 (水)	ごはん 豚肉の南蛮炒め 大豆の白和え 切り干し大根のみそ汁	七分つき米、すりごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、粉かんでん、切り干しだい	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 ぶどうゼリー りんご 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 369 mg
02 (木)	ごはん さわらのごまみそ焼き 白菜と小松菜の塩昆布和え 冬野菜のポトフ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、さわら、鶏もも肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、塩こんぶ	昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 チーズせんべい バナナ 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 285 mg
03 (金)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 白菜の豆乳スープ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、しらす干し	りんご、はくさい、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、いんげん	昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんご牛乳 しらすゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 223 mg
04 (土)	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのツナサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	七分つき米、米粉パン、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、もやし、なめこ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	オレンジ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 279 mg
06 (月)	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 豚肉とかぶのみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	キウイフルーツ、かつお、ごまつな、しいたけ、かぶ・葉、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	キウイ牛乳 卵と鶏そぼろのチャーハン 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 213 mg
07 (火)	ごはん 鶏肉の中華炒め 小松菜のしらすサラダ キャベツのすまし汁	七分つき米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、しらす干し、油揚げ	りんご、キャベツ、ごまつな、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、黄ピーマン、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 206 mg
08 (水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの甘酢和え 大根のみそ汁	七分つき米、砂糖、しらたき	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、りんご、バナナ、はくさい、キウイフルーツ、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ、えのきたけ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	オレンジ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 305 mg
09 (木)	ごはん たらとのトマトソース焼き ごまつなとコーンのサラダ きのこと鶏肉のスープ	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、たら、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、とろけるチーズ、卵	バナナ、ごまつな、もやし、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、しいたけ、まいたけ、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	バナナ牛乳 米粉サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 245 mg
10 (金)	ごはん 鶏肉の信田煮 はるさめサラダ なめこのみそ汁	七分つき米、砂糖、はるさめ、片栗粉、黒ごま、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、りんご、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	ぶどうゼリー牛乳 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.1 g カルシウム 203 mg
13 (月)	ごはん 豚もやしに炒め ブロッコリーのおかか和え 油揚げのみそ汁	七分つき米、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、ブロッコリー、もやし、コーン缶、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	バナナ牛乳 コーンバター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 189 mg
14 (火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え まいたけのすまし汁	七分つき米、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、まいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	オレンジ牛乳 わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 193 mg
15 (水)	ごはん 豚とれんこんの甘辛炒め ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のかきたまスープ	七分つき米、砂糖、しらたき、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、大豆水煮缶、卵、油揚げ	りんご、オレンジ濃縮果汁、バナナ、ごまつな、ほうれんそう、キウイフルーツ、れんこん、オレンジ、エリンギ、に	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	キウイ牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 239 mg
16 (木)	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜の中華和え はるさめスープ	七分つき米、米粉、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、無塩バター、卵	たまねぎ、オレンジ、はくさい、チンゲンサイ、もやし、まいたけ、コーン缶、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	豆麩スナック牛乳 白ごまクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 239 mg
17 (金)	ごはん かれないの香り焼き キャベツのじゃこサラダ 高野豆腐のみそ汁	七分つき米、米粉パン、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれない、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、しらす干し、きな粉	りんご、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	りんご牛乳 きなこラスク 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 212 mg
18 (土)	そぼろうどん 白菜ののり和え えのきのすまし汁 バナナ	干しうどん、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、はくさい、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、焼きのり、パ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	バナナ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 219 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 (月)	ごはん りんご マーボー豆腐 小松菜のねりごま和え いものこ汁	七分つき米、さといも、ねりごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、だいこん、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	りんご牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 246 mg
21 (火)	ごはん バナナ 鮭のみそ野菜あんかけ 厚揚げの煮物 チンゲン菜と豚肉の中華スープ	七分つき米、米粉パン、砂糖、米粉、ごま油、片栗粉	牛乳、さけ、豆乳、豚肉(肩)、生揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 241 mg
22 (水)	ごはん ヤクルト 筑前煮 もやしのゆかり和え 白菜のみそ汁	七分つき米、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、はくさい、キャベツ、れんこん、にんじん、もやし、ごぼう、粉かんでん、いんげ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ヨーグルトムース牛乳 りんごゼリー キウイ 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.3 g カルシウム 293 mg
24 (金)	ごはん オレンジ 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のツナサラダ 大根のすまし汁	七分つき米、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、だいこん、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	オレンジ牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 191 mg
25 (土)	親子丼 ピーマンのごま酢あえ きのこのすまし汁 りんご	七分つき米、ぎょうざの皮、しらたき、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、卵、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、もやし、しいたけ、黄ピーマン、まいたけ、しめじ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、ねぎ	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 チーズスティック 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 308 mg
27 (月)	ごはん オレンジ 豚肉と里芋のうま煮 えのきと小松菜のお浸し たまねぎのみそ汁	七分つき米、さといも、しらたき、砂糖、片栗粉、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、だいこん、はくさい、こまつな、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	オレンジ牛乳 五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 215 mg
28 (火)	鶏ときのこの混ぜごはん キウイ 照り焼きチキン 白菜の納豆和え わかめのみそ汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、粉かんでん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	キウイ牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 226 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

3才未満児	425	17.2	13.7	245	1.8	141	0.35	0.38	24	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(%)	93	93	107	117	78	77	140	141	133	81	94

