

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 水	ごはん えのきのかき玉スープ 鮭のきのこみそ焼き ヤクルト きゅうりの昆布あえ	七分つき米、 米粉、砂糖、 黒ごま、ごま	牛乳、ヤクルト、 さけ、卵、 無塩バター、 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、きゅうり、はくさい、 たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、酒、 しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 黒ごまクッキー オレンジ牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 231 mg
02 木	ごはん 鶏の衣揚げ風 りんごのドレッシング和え 豚汁	七分つき米、 しらたき、米 粉、砂糖、オ リーブ油	牛乳、ヤクルト、 鶏もも肉、 豚肉(もも)、 とろけるチーズ、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、 ブロッコリー、だい こん、キャベツ、 ごぼう、にんじん	煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 酢	きなこボーロ牛乳 チーズせんべい りんご牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 274 mg
03 金	ひなまつりちらし カレイの煮つけ 菜花とほうれん草の胡麻あえ 三葉のすまし汁	七分つき米、 砂糖、ごま、す りごま	牛乳、かれい、 卵、油揚げ、 凍り豆腐	バナナ、ほうれん そう、いちご、 なばな、れんこん、 にんじん、みつば、 しんじょう	かつお・昆布だし汁、 昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酢、 食塩	バナナ牛乳 イチゴミルク寒天 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 266 mg
04 土	豚肉ときのこのバター醤油パスタ 白菜ののり和え 切り干し大根のみそ汁 キウイ	米粉パン、ス パゲティ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、バ ター、油揚げ	キウイフルーツ、 りんご、はくさい、 たまねぎ、もやし、 にんじん、えのき	煮干だし汁、 しょうゆ、か つお・昆布だ し汁	キウイ牛乳 りんごジャムパン 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 202 mg
06 月	ごはん さばのりんごソースかけ 大根の照り焼き炒め ワンタンスープ	七分つき米、 ワンタンの皮、 砂糖	牛乳、さば、豚 肉(肩)、鶏ひき 肉	だいこん、オレ ンジ、りんご、 チンゲンサイ、 たまねぎ、しい たけ、にんじん	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、酢、食塩	オレンジ牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 187 mg
07 火	ごはん 鶏肉とたまねぎの卵とじ ささ身と白菜のうま煮 なばなのかき玉スープ	七分つき米、 米粉パン、さ つまいも、しら たき、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、木 綿豆腐、鶏さ さ身、卵、無塩 バター、豆乳	バナナ、なば な、はくさい、 たまねぎ、まい たけ、えのきた け、カットわか め	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みり ん、食塩	バナナ牛乳 さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 218 mg
08 水	ごはん かじきのから揚げ風 キャベツのサラダ チンゲン菜のみそ汁	七分つき米、 米粉、オリーブ 油、ごま油、砂 糖	牛乳、ヤクルト、 かじき、米み そ(淡色辛 みそ)	ぶどう濃縮果 汁、オレンジ濃 縮果汁、オレ ンジ、チンゲン サイ、キャベ	煮干だし汁、 しょうゆ、酒、 酢、食塩	オレンジ牛乳 ミックスゼリー オレンジ牛乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.8 g カルシウム 221 mg
09 木	ごはん 筑前煮 ほうれん草のごま卵あえ はくさいとはるさめのスープ	七分つき米、さ とまいも、砂糖、 しらたき、はる さめ、米粉、ご ま油、ごま	牛乳、ヤクルト、 鶏もも肉、 卵	オレンジ、ほう れんそう、りん ご、バナナ、は くさい、キウイ フルーツ、たま	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みり ん、食塩	チーズ牛乳 フルーツのクリーム和え 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 344 mg
10 金	ごはん さわらの幽庵焼き キャベツとパプリカのサラダ さつまいも汁	七分つき米、さ つまいも、オ リーブ油、砂糖	牛乳、さわら、 木綿豆腐、鶏 もも肉、米みそ (淡色辛み そ)、ツナ水煮	りんご、ブロッ コリー、だいこ ん、キャベツ、 黄ピーマン、 にんじん、ね	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 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 206 mg
11 土	親子丼 カリフラワーのサラダ キャベツのみそ汁 キウイ	七分つき米、 米粉パン、砂 糖、しらたき、 オリーブ油、ご ま油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、卵、 米みそ(淡色 辛みそ)、無塩 バター、油揚	キウイフルーツ、 たまねぎ、 キャベツ、もや し、ブロッコ リー、カリフラ	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、酢、食塩	キウイ牛乳 みたらしラスク 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 208 mg
13 月	ごはん 鮭のムニエル じゃがいもとたまねぎのソテー 水炊き風スープ	七分つき米、 じゃがいも、し らたき、砂糖、 米粉、すりごま	牛乳、さけ、鶏 もも肉(皮付 き)、豚ひき 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、パ	りんご、だいこ ん、たまねぎ、 みずな、エリン ギ、にんじん、 レモン	かつお・昆布 だし汁、みり ん、しょうゆ、 酒、食塩	チーズスティック牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 257 mg
14 火	ごはん 八宝菜 れんこんとひじきのサラダ チンゲン菜と卵の中華スープ	七分つき米、 砂糖、片栗 粉、ごま油、ね りごま	牛乳、豚肉 (肩)、豚ひき 肉、卵	キウイフルーツ、 れんこん、 チンゲンサイ、 はくさい、こま つな、もやし	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 215 mg
15 水	ごはん たらのトマトチーズ焼き 大根とあげの煮物 豚汁	七分つき米、さ とまいも、砂糖、 しらたき、ごま 油	牛乳、ヤクルト、 たら、生揚 げ、豚肉(も も)、米みそ(淡 色辛みそ)、と	オレンジ濃縮 果汁、だいこ ん、バナナ、 ホールトマト缶 詰、りんご、た	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	オレンジ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 285 mg
16 木	ごはん 豚肉とはるさめの炒め物 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、 バナナ、こまつ な、たまねぎ、 にんじん、しい	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 リンゴゼリー バナナ牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 244 mg
17 金	トマトピラフ 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草の和え物 ブロッコリーのシチュー	七分つき米、 米粉、じゃが いも、砂糖、し らたき、はるさ め、すりごま	牛乳、豆乳、 豚肉(もも)、焼 き豆腐、鶏もも 肉(皮付き)、 豚ひき肉、無	バナナ、たま ねぎ、ほうれん そう、はくさい、 こまつな、ホー ルトマト缶詰	昆布だし汁、 しょうゆ、食 塩、みりん	チーズ牛乳 白ごまクッキー 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.9 g カルシウム 332 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 (土)	鶏肉ときのこのうどん ひじきの白あえ オレンジ	干しうどん(ゆで)、ぎょうざの皮、砂糖、ねぎごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、とろけるチーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 339 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 252 mg
20 (月)	ごはん キウイ 豚肉と豆腐の旨煮 カリフラワーのワカメサラダ さつまいも汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、カリフラワー、はくさい、だいこん、赤ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	キウイ牛乳 いなりにぎり 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.3 g カルシウム 221 mg
22 (水)	ごはん ヤクルト あじの香り焼き ごまつなのごま和え なめこのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、あじ、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ごまつな、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ牛乳 米粉サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 248 mg
23 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉の甘酢あんかけ ひき肉となすのみそ炒め 大根のみそ汁	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、米	オレンジ、だいこん、りんご、バナナ、なす、たまねぎ、キウイフルーツ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	りんご牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 266 mg
24 (金)	ごはん バナナ さわらの西京焼き かぶときゅうりの酢の物 いものこ汁	七分つき米、米粉パン、さといも、砂糖、ごま	牛乳、さわら、鶏もも肉、豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、かぶ、もやし、きゅうり、まいたけ、ねぎ	煮干だし汁、酒、酢、みりん、食塩	バナナ牛乳 オレンジフレンチトースト 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 201 mg
25 (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、ねぎごま、砂糖	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、にんじん	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 369 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 243 mg
27 (月)	ごはん バナナ 塩鶏じゃが 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、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、なばな、りんご、きゅうり、にんじん、えのきた	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 216 mg
28 (火)	ごはん キウイ 鮭のちゃんちゃん焼き さっぱりポテトサラダ 鶏ひき肉のスープ	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	豆麩スナック牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 198 mg
29 (水)	ごはん ヤクルト マーボー豆腐 白菜のお浸し 根菜のすまし汁	七分つき米、米粉パン、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	はくさい、オレンジ、だいこん、ごまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 のりじゃこトースト オレンジ 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 273 mg
30 (木)	ごはん ヤクルト たらの野菜あんかけ さつまいもの煮物 切り干し大根のみそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、えのきた	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 蒸しかぼちゃ バナナ 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.2 g カルシウム 247 mg
31 (金)	三色丼 白菜の納豆和え 五目汁 りんご	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、搾きわり	りんご、ほうれんそう、はくさい、ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんご牛乳 ココアクッキー 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 220 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	517	21.9	14.4	243	2.2	156	0.42	0.42	39	4	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(%)	91	96	91	95	96	80	135	117	217	87	95
3才未満児	420	17.7	12.9	241	1.7	141	0.33	0.39	30	3.1	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	96	101	115	74	77	132	144	167	84	88