

# 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	
20 (水)	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	米、米粉、しらたき、砂糖、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)、無塩バター、チーズ、卵、油揚げ	みかん、キャベツ、はくさい、まいたけ、ごぼう、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、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 482 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 287 mg
21 (木)	ごはん ヤクルト 肉豆腐 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、だいこん、こまつな、まいたけ、にんじん、粉かんとん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	バナナ 牛乳 ミックスゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 232 mg
22 (金)	手作り弁当の日	ソフトせんべい塩味	牛乳			チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 142 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 248 mg
25 (月)	ごはん みかん カレイの煮つけ 長いもときゅうりのおかか和え 野菜のポトフ	米、ながいも、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、卵、かつお節	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、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	みかん 牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 197 mg
26 (火)	ごはん バナナ 鶏のから揚げ ひじきの煮物 豚ひき肉スープ	米、米粉パン、さつまいも、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、とろけるチーズ、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、しいたけ、いんげん、ひじき	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 チーズトースト 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 245 mg
27 (水)	冬野菜カレー ヤクルト ブロッコリーのサラダ えのきのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、りんご、バナナ、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、キウイ、トマト缶詰、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、しめじ、えのきだけ、にんじん	煮干だし汁、カレールウ、酢、食塩、かつお・昆布だし汁	チーズ 牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 293 mg
28 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉のオレンジ煮 はるさめサラダ なめこのみそ汁	米、米粉、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、おから	みかん、たまねぎ、なめこ、オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズ 牛乳 おからクッキー みかん 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 312 mg
29 (金)	ごはん バナナ 鮭のムニエル ビーフン ひき肉ともやしのスープ	米、米粉パン、ビーフン、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、無塩バター、バター	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ 牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 176 mg
30 (土)	鶏肉ときこの海苔パスタ キウイ こまつなのナムル しいたけスープ	スパゲティ、じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター	キウイフルーツ、こまつな、もやし、はくさい、まいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パセリ、焼きのり	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 376 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 208 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	499	20	14.8	226	1.8	158	0.31	0.4	27	3.6	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(%)	87	88	93	88	78	81	100	111	150	78	95
3才未満児	410	16.6	13.5	240	1.4	148	0.25	0.37	24	3	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(%)	89	90	105	115	61	80	100	137	133	81	88