

# 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		
02 月	ごはん みかん （たら煮つけ） ほうれん草のおかかごま和え 豚と根菜のみそ汁	米、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、たら、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	みかん、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	みかん牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.6 g カルシウム 220 mg
03 火	ごはん キウイ （鶏肉の信田煮） キャベツとツナのサラダ 豆腐のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、しらす、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、凍り豆腐、油揚げ、無塩バター	かぼちゃ、キウイフルーツ、もやし、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	キウイ牛乳 かぼちゃトースト 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 220 mg
04 水	ごはん Yakult （かわいいのごましょうゆ焼き） 白菜の納豆和え 鶏とかぶのすまし汁	米、すりごま、砂糖	牛乳、Yakult、かれい、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、バナナ、はくさい、かぶ、こまつな、かぶ・葉、にんじん、粉かんでん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.2 g カルシウム 248 mg
05 木	ごはん Yakult （玉ねぎとしいたけの卵とじ） 小松菜のお浸し なめこのみそ汁	米、米粉、砂糖	牛乳、Yakult、豚肉(肩)、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、もやし、たまねぎ、こまつな、なめこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	りんご牛乳 ココアクッキー りんご 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 226 mg
06 金	ごはん オレンジ （ピーマンの細切り炒め） もやしの中華風和え物 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、もやし、こまつな、なす、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	オレンジ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 221 mg
09 月	ごはん バナナ （きのこのホイコーロー風） チンゲン菜の刻みのりサラダ えのきのすまし汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、ピーマン、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 208 mg
10 火	ごはん みかん （さばのみそ煮） かぶのそぼろあん しいたけのすまし汁	米、米粉パン、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、かぶ、しいたけ、まいたけ、ねぎ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	みかん牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 223 mg
11 水	ごはん Yakult （鶏肉の甘酢炒め） こまつなのごま和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、Yakult、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、オレンジ、もやし、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、粉かんでん、赤ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	オレンジ牛乳 リンゴゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 279 mg
12 木	ごはん Yakult （ぶりの照り焼き） 白菜と人参のおかか和え 豚と切干大根のみそ汁	米、砂糖	牛乳、Yakult、ぶり、豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、はくさい、オレンジ、バナナ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	チーズ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 323 mg
13 金	ごはん りんご （凍り豆腐とひき肉の煮物） ほうれん草となめこの和え物 たまねぎのみそ汁	米、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、凍り豆腐、かつお節	りんご、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、なめこ、しいたけ、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	豆麩スナック牛乳 チーズおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 234 mg
14 土	豚肉ときのこのバター醤油パスタ バナナ （ブロッコリーの甘酢和え） キャベツのすまし汁	スパゲティ(ゆで)、ぎょうざの皮、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、しらす干し、バター、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、エリンギ、まいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 ばりばりカルシウム 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 246 mg
16 月	ごはん オレンジ （かわいいのから揚げ風） 切干大根のねりごま和え 豚とわかめのすまし汁	米、米粉、ごま油、ねりごま、砂糖	牛乳、かわいい、豚肉(肩)、豚ひき肉、油揚げ	オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	オレンジ牛乳 そぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 218 mg
17 火	ごはん バナナ （大根と鶏肉の煮物） キャベツとコーンのサラダ 白菜のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、だいこん、キャベツ、もやし、しいたけ、にんじん、コーン缶、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	バナナ牛乳 大学いも 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.8 g カルシウム 219 mg
18 水	ごはん Yakult （マーボー豆腐） 白菜の中華風和え 小松菜のすまし汁	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、Yakult、木綿豆腐、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	りんご牛乳 チーズせんべい りんご 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 297 mg
19 木	ミートソースパスタ Yakult （じゃこサラダ） 豆乳スープ	スパゲティ(ゆで)、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、Yakult、豆乳、豚ひき肉、無塩バター、しらす干し、バター	バナナ、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、はくさい、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、パセリ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズ牛乳 ラスク バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 330 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			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
20 (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 172 kcal たんぱく質 84.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 248 mg		
21 (土)	親子丼 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁	キウイ	米、さつまいも、砂糖、しらたき	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	キウイフルーツ、はくさい、だいこん、もやし、たまねぎ、なめこ、しいたけ、にんじん、塩こんぶ			煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	キウイ牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 223 mg		
23 (月)	ごはん たらの西京焼き 白菜のゆかり和え 豚とえのきのみそ汁	みかん	米、砂糖、ごま	牛乳、たら、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん			煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	みかん牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 238 mg		
24 (火)	ピラフ 照り焼きチキン ほうれん草のごまサラダ ブロッコリーのスープ	バナナ	米、米粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、しらす干し、バター	バナナ、もやし、いちご、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、コーン缶、パセリ			かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	チーズ牛乳 いちごクッキー 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 286 mg		
25 (水)	ごはん さけのチーズ焼き ひじきの煮物 鶏と小松菜のみそ汁	ヤクルト	米、しらたき、砂糖	牛乳、ヤクルト、さけ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、凍り豆腐、油揚げ	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、オレンジ、もやし、ごまつな、にんじん、粉かんでん、いんげん、ひじき			煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	オレンジ牛乳 2色ゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 274 mg		
26 (木)	ごはん 炒り豆腐 もやしのごま酢あえ 里芋としめじのすまし汁	ヤクルト	米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、木綿豆腐	りんご、ぶどう濃縮果汁、バナナ、オレンジ、もやし、にんじん、キウイフルーツ、ごまつな、しいたけ、しめじ、いんげん、レモン果汁、粉かんでん			かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	きなこボーロ牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 234 mg		
27 (金)	ごはん 豚と根菜の煮物 小松菜のツナサラダ 油揚げのみそ汁	バナナ	米、米粉パン、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、だいこん、ごまつな、もやし、しいたけ、黄ピーマン、にんじん、ねぎ、さやえんどう、レモン果汁、カットわかめ			煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 195 mg		
28 (土)	豚汁うどん ほうれん草のナムル	りんご	ゆでうどん、米、しらたき、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	りんご、だいこん、ほうれんそう、もやし、まいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ			煮干だし汁、しょうゆ、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 375 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 203 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	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	499	20.5	14.9	239	2	160	0.34	0.4	24	3.3	1.9	
目標量	570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.36	20	4.6	1.9	
充足率(%)	88	89	99	93	80	71	113	111	120	72	100	
3才未満児	409	16.9	13.5	244	1.5	147	0.28	0.37	22	2.7	1.6	
目標量	450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.27	25	3.7	1.7	
充足率(%)	91	99	104	115	65	79	112	137	88	73	94	