

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 － 金 －	ひなまつりちらし カレーの煮つけ ほうれん草の胡麻豆腐あえ まいたけのすまし汁	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、かれい、卵、木綿豆腐、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、いちご、ほうれんそう、もやし、れんこん、にんじん、まいたけ、粉かんでん、ねぎ、しいたけ、レモン果汁、焼きのり、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、酢、食塩	チーズ牛乳 イチゴミルク寒天牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.7 g カルシウム 327 mg
02 － 土 －	豚肉ときのこのバター醤油パスタ 白菜ののり和え 豆腐のみそ汁 キウイ	米粉パン、スパゲティ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	りんご、キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、黄ピーマン、まいたけ、レモン、焼きのり	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 421 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 208 mg
04 － 月 －	ごはん ささ身と白菜のうま煮 はるさめサラダ 小松菜のすまし汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、さけ、卵	バナナ、はくさい、ごまつな、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、みりん	バナナ牛乳 鮭チャーハン牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.6 g カルシウム 221 mg
05 － 火 －	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	米、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、さば、とろけるチーズ、豚肉(肩)、鶏ひき肉	オレンジ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご、しいたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	オレンジ牛乳 チーズせんべい牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 241 mg
06 － 水 －	ごはん 鶏のから揚げ風 キャベツのサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、米粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、えのきたけ、りんご、黄ピーマン、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 ミックスゼリー バナナ牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 217 mg
07 － 木 －	ごはん 筑前煮 ほうれん草のお浸し はくさいとはるさめのスープ	米、さいとも、しらたき、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	いちご、バナナ、ほうれんそう、オレンジ、はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ、れんこん、もやし、ごぼう、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	チーズ牛乳 フルーツカクテル牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 315 mg
08 － 金 －	ごはん 鮭の幽庵焼き キャベツとパプリカのサラダ えのきのみそ汁	米、ごま油、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、キャベツ、もやし、えのきたけ、黄ピーマン、レモン、あおのり	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 417 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 198 mg
09 － 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	米、米粉パン、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、いんげん、カットわかめ	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 475 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.6 g カルシウム 208 mg
11 － 月 －	ごはん 鶏ひき入り炒り豆腐 ほうれん草のごま卵あえ 納豆汁	米、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、卵、油揚げ	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、なめこ、しいたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ねぎ、ひじき	煮干だし汁、みりん、しょうゆ	チーズスティック牛乳 五平餅 ごまみそ牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 292 mg
12 － 火 －	ごはん かじきのおろし煮 きゅうりの昆布あえ かき玉スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、かじき、卵、しらす干し、バター	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、もやし、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、塩こんぶ、パセリ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 じゃこピラフ牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 197 mg
13 － 水 －	ごはん 酢豚 新じゃがいものサラダ 豚汁	米、じゃがいも、さいとも、しらたき、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、いちご、バナナ、キャベツ、たまねぎ、キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、ごぼう、にんじん、ピーマン、しいたけ、黄ピーマン、赤ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	チーズ牛乳 フルーツボンチ牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 297 mg
14 － 木 －	ごはん 豚肉とはるさめの炒め物 長いもの醤油和え キャベツのみそ汁	米、ながいも、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、しいたけ、ピーマン、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢	豆麩スナック牛乳 リンゴゼリー バナナ牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.1 g カルシウム 221 mg
15 － 金 －	ごはん 八宝菜 れんこんとひじきのサラダ チンゲン菜の中華スープ	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ねりごま	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、卵	キウイフルーツ、ごまつな、はくさい、チンゲンサイ、れんこん、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、ひじき	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 418 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 221 mg
16 － 土 －	鶏肉ときのこのうどん ほうれん草とじゃこのお浸し オレンジ	干しうどん(ゆで)、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、とろけるチーズ、しらす干し	オレンジ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、もやし、たまねぎ、ごまつな、しいたけ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 餃子ピザ牛乳	エネルギー 332 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 239 mg
18 － 月 －	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 ワカメサラダ さつまいも汁	米、さつまいも、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	キウイフルーツ、きゅうり、はくさい、だいこん、カリフラワー、ねぎ、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、酢、酒、食塩	キウイ牛乳 いなりおにぎり牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 224 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	
19	豚丼	米、米粉パン、砂糖、しらす、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、油揚げ	バナナ、はくさい、みかん、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	チーズ牛乳	エネルギー 482 kcal
(	白菜の納豆和え					フレンチトースト みかんジャムのせ	たんぱく質 21.8 g
火	豚汁					牛乳	脂質 17.7 g
)	バナナ						カルシウム 296 mg
21	ごはん	米、砂糖、ワンドンの皮、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、オレンジ、バナナ、なす、キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	りんご牛乳	エネルギー 404 kcal
(	ひき肉となすのみそ炒め					フルーツヨーグルト	たんぱく質 16.9 g
木	きゅうりとささみのごまサラダ					牛乳	脂質 11.0 g
)	ワンドンスープ						カルシウム 258 mg
22	ごはん	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、生揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、まいたけ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	バナナ牛乳	エネルギー 453 kcal
(	さわらの西京焼き					じゃこねぎおにぎり	たんぱく質 20.6 g
金	白菜と油揚げの煮浸し					牛乳	脂質 12.3 g
)	いものこ汁						カルシウム 258 mg
23	豚汁うどん	干しうどん(ゆで)、しらす、ねりごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ	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、コーン缶、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	キウイ牛乳	エネルギー 319 kcal
(	豆腐のごまドレサラダ					せんべい	たんぱく質 16.6 g
土	キウイ					牛乳	脂質 13.3 g
)							カルシウム 230 mg
25	ごはん	米、じゃがいも、しらす、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、なめこ、りんご、えのきたけ、きゅうり、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳	エネルギー 417 kcal
(	塩鶏じゃが					バターしょうゆおにぎり	たんぱく質 14.2 g
月	コールスローサラダ					牛乳	脂質 12.1 g
)	なめこのみそ汁						カルシウム 184 mg
26	ごはん	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、黒ごま、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)	キウイフルーツ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、にんじん、しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒	豆麩スナック牛乳	エネルギー 388 kcal
(	鮭のちゃんちゃん焼き					大芋芋	たんぱく質 16.4 g
火	さっぱりポテトサラダ					牛乳	脂質 10.7 g
)	鶏ひき肉のスープ						カルシウム 215 mg
27	ごはん	米、ぎょうざの皮、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、挽きわり納豆、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	オレンジ、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳	エネルギー 411 kcal
(	納豆入り麻婆豆腐					チーズスティック	たんぱく質 18.4 g
水	白菜のお浸し					オレンジ	脂質 14.0 g
)	根菜のすまし汁					牛乳	カルシウム 290 mg
28	ごはん	米、米粉、しらす、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、たら、豚ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	バナナ、れんこん、エリンギ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	バナナ牛乳	エネルギー 506 kcal
(	たらのパターしょうゆ焼き					ココアクッキー	たんぱく質 18.7 g
木	ひき肉とれんこんの甘辛炒め					バナナ	脂質 18.2 g
)	切り干し大根のみそ汁					牛乳	カルシウム 224 mg
29	三色丼	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、挽きわり納豆、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、りんご、ほうれんそう、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、粉かんとん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんご牛乳	エネルギー 380 kcal
(	こまつなの納豆和え					ぶどうゼリー	たんぱく質 18.6 g
金	五目汁					牛乳	脂質 13.3 g
)	りんご						カルシウム 226 mg
30	中華丼	米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、キウイフルーツ、ホールトマイト缶詰、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、パセリ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	キウイ牛乳	エネルギー 413 kcal
(	春キャベツとツナのサラダ					ピザパン	たんぱく質 18.1 g
土	大根のみそ汁					牛乳	脂質 15.9 g
)	キウイ						カルシウム 245 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	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	503	21.1	14.3	237	1.9	142	0.33	0.41	30	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(%)	88	93	90	93	83	72	106	114	167	78	95
3才未満児	414	17.5	13.1	242	1.5	131	0.28	0.38	26	2.9	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(%)	90	95	102	116	65	71	112	141	144	78	94