

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 〜 鮭のムニエル 〜 ほうれん草とえのき茸のお浸し 〜 まいたけのみそ汁 | 米、米粉 | 牛乳、ヤクルト、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、しらす干し、油揚げ | オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、黄ピーマン、パセリ | 煮干だし汁、しょうゆ | オレンジ牛乳 〜 ジャコビラフ 〜 オレンジ 〜 牛乳 | エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 248 mg |
| 02 (木) | ごはん 〜 マーボー豆腐 〜 カリフラワーのサラダ 〜 油揚げのすまし汁 | 米、片栗粉、砂糖、ごま油、オリーブ油 | 牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | りんご、なめこ、ブロッコリー、カリフラワー、もやし、ねぎ、にんじん | かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩 | りんご牛乳 〜 バター醤油おにぎり 〜 りんご 〜 牛乳 | エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 226 mg |
| 07 (火) | ごはん 〜 かれのいから揚げ風 〜 白菜と油揚げの煮浸し 〜 豆腐と野菜の昆布汁 | 米、米粉、ごま油 | 牛乳、かれのい、木綿豆腐、豚肉(肩)、油揚げ | オレンジ、はくさい、だいごん、にんじん、ねぎ、塩こんぶ | 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 〜 塩昆布おにぎり 〜 牛乳 | エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 227 mg |
| 08 (水) | ごはん 〜 豚肉と豆腐の旨煮 〜 れんこんのきんぴら 〜 はるさめの中中華スープ | 米、しらたき、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐 | ぶどう濃縮果汁、バナナ、れんこん、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ねぎ、粉かんでん | かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩 | バナナ牛乳 〜 ぶどうゼリー 〜 バナナ 〜 牛乳 | エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 240 mg |
| 09 (木) | ごはん 〜 たらのごまみそ焼き 〜 野菜とひき肉の炒め物 〜 えのきのすまし汁 | 米、砂糖、すりごま、ごま油 | 牛乳、ヤクルト、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | りんご濃縮果汁、バナナ、オレンジ、キャベツ、キウイフルーツ、チンゲンサイ、だいごん、もやし、えのきたけ、にんじん、粉かんでん、レモン果汁 | 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 〜 ブルーツボンチ 〜 牛乳 | エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 243 mg |
| 10 (金) | たけのごごはん 〜 照り焼きチキン 〜 はるさめサラダ 〜 まいたけのみそ汁 | 米、はるさめ、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)、ツナ水煮缶、油揚げ | バナナ、ほうれんそう、たけのこ、コーン缶、きゅうり、まいたけ、にんじん、ねぎ、あおのり | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢 | チーズ牛乳 〜 ツナおにぎり 〜 牛乳 | エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 277 mg |
| 11 (土) | 豚肉の焼きうどん 〜 きゅうりサラダ 〜 油揚げのみそ汁 〜 りんご | 干しうどん(ゆで)、米粉パン、さつまいも、砂糖、ごま油、オリーブ油 | 牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ、かつお節 | りんご、きゅうり、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、まいたけ、えのきたけ | 煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩 | りんご牛乳 〜 さつまいもトースト 〜 牛乳 | エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 198 mg |
| 13 (月) | ごはん 〜 豚肉とピーマンの細切り炒め 〜 春キャベツとわかめの酢の物 〜 具だくさんみそ汁 | 米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | キウイフルーツ、キャベツ、もやし、だいごん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ | 煮干だし汁、みりん、酢、しょうゆ、酒、食塩 | キウイ牛乳 〜 五平餅 みそ 〜 牛乳 | エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.9 g カルシウム 199 mg |
| 14 (火) | ごはん 〜 さわらの青のり焼き 〜 豚肉とたけのこの炒め物 〜 なすのみそ汁 | 米、米粉、ごま油 | 牛乳、さわら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | バナナ、なす、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ、にんじん、あおのり、カットわかめ | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒 | チーズ牛乳 〜 おかかおにぎり 〜 牛乳 | エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 261 mg |
| 15 (水) | ごはん 〜 ひき肉と春野菜の炒め物 〜 きゅうりのごま和え 〜 豆腐のすまし汁 | 米、米粉、砂糖、ねりごま、ごま油 | 牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶、卵、おから、油揚げ | オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢 | オレンジ牛乳 〜 おからクッキー 〜 オレンジ 〜 牛乳 | エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 247 mg |
| 16 (木) | ごはん 〜 鶏肉の信田煮 〜 おかひじきのごまサラダ 〜 大根のすまし汁 | 米、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ツナ水煮缶 | りんご濃縮果汁、バナナ、おかひじき、だいごん、たまねぎ、もやし、にんじん、粉かんでん、いんげん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩 | バナナ牛乳 〜 リンゴゼリー 〜 バナナ 〜 牛乳 | エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.4 g カルシウム 267 mg |
| 17 (金) | ごはん 〜 鮭のごま焼き 〜 キャベツの甘酢和え 〜 新じゃがいものみそ汁 | 米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、ごま | 牛乳、さけ、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、カットわかめ | 煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩 | 豆麩スナック牛乳 〜 プレンチトースト 〜 牛乳 | エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 216 mg |
| 18 (土) | 親子丼 〜 きゅうりの昆布あえ 〜 チンゲン菜のみそ汁 〜 バナナ | 米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター | バナナ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | バナナ牛乳 〜 バターポテト 〜 牛乳 | エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 192 mg |
| 20 (月) | ごはん 〜 ホイコーロー 〜 小松菜のツナ和え 〜 豆腐のみそ汁 | 米、さつまいも、砂糖、黒ごま、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶 | キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、なめこ、もやし、えのきたけ、コーン缶、しいたけ、ねぎ、にんじん | 煮干だし汁、しょうゆ、酒 | 豆麩スナック牛乳 〜 大芋 〜 牛乳 | エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 240 mg |
| 21 (火) | ごはん 〜 かじきの甘酢照り焼き 〜 白菜ののりあえ 〜 野菜のスープ煮 | 米、じゃがいも、砂糖、ごま油 | 牛乳、かじき、鶏ひき肉、バター | バナナ、はくさい、たまねぎ、だいごん、こまつな、にんじん、ねぎ、パセリ、焼きのり | 昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩 | バナナ牛乳 〜 チキンピラフ 〜 牛乳 | エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 195 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 | |
| 22 (水) | ごはん ぎせい豆腐 もやしとおかひじきのおかか和え たけのこ汁 | 米、米粉、しらたき、砂糖 | 牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、とろけるチーズ、油揚げ、かつお節 | キウイフルーツ、おかし、もやし、たけのこ、ねぎ、しいたけ、にんじん | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん | キウイ牛乳 チーズクッキー キウイ 牛乳 | エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 278 mg |
| 23 (木) | ごはん 肉じゃが きゅうりの昆布あえ なめこのみそ汁 | 米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま | 牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | オレンジ濃縮果汁、バナナ、きゅうり、たまねぎ、なめこ、もやし、にんじん、粉かんでん、塩こんぶ | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒 | バナナ牛乳 オレンジゼリー バナナ 牛乳 | エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.1 g カルシウム 246 mg |
| 24 (金) | ごはん はるさめの五目炒め キャベツとりんごのサラダ わかめスープ | 米、米粉パン、はるさめ、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油、ごま | 牛乳、豚ひき肉、卵、とろけるチーズ | オレンジ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、りんご、グリーンアスパラガス、コーン缶、黄ピーマン、にんじん、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩 | オレンジ牛乳 チーズトースト 牛乳 | エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 215 mg |
| 25 (土) | バター醤油スパゲティ トマトの和え物 小松菜のスープ バナナ | スパゲティ、米、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、しらす干し、ツナ水煮缶、バター | バナナ、たまねぎ、こまつな、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、えのきたけ、コーン缶、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩 | バナナ牛乳 しらすおにぎり 牛乳 | エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 203 mg |
| 27 (月) | ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のごま卵あえ 小松菜のみそ汁 | 米、しらたき、ごま油、砂糖、ごま | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、焼き豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ) | キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、カットわかめ | 煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩 | キウイ牛乳 チャーハン 牛乳 | エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 244 mg |
| 28 (火) | ごはん さばのみそ煮 きゅうりとツナの酢の物 アスパラのみそ汁 | 米、砂糖、ごま | 牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶 | オレンジ、もやし、グリーンアスパラガス、きゅうり、えのきたけ、にんじん | 煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩 | オレンジ牛乳 とりそぼろおにぎり 牛乳 | エネルギー 745 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 33.3 g カルシウム 808 mg |
| 29 (水) | 豚丼 白菜の納豆和え 野菜のスープ煮 ヤクルト | 米、じゃがいも、しらたき、ごま油、ごま | 牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、豚ひき肉、挽きわり納豆 | ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、はくさい、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、粉かんでん、ねぎ | 昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | チーズ牛乳 ミックスゼリー バナナ 牛乳 | エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 306 mg |
| 30 (木) | ごはん 鮭のバター醤油焼き ブロッコリーとツナのサラダ ひき肉のすまし汁 | 米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油 | 牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さけ、豚ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶 | りんご、バナナ、キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、オレンジ、にんじん、しめじ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩 | オレンジ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳 | エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 220 mg |
| 31 (金) | ごはん 豚ひき肉のトマト煮 キャベツの刻みのりサラダ 卵スープ | 米、砂糖、すりごま、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し | バナナ、ホールトマト缶詰、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ねぎ、パセリ、焼きのり | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酢 | バナナ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳 | エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 207 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 | 510 | 20.3 | 14.3 | 228 | 1.9 | 137 | 0.33 | 0.39 | 26 | 3.6 | 1.9 |
| 目標量 | 571 | 22.8 | 15.9 | 256 | 2.3 | 196 | 0.31 | 0.36 | 18 | 4.6 | 1.9 |
| 充足率(%) | 89 | 89 | 90 | 89 | 83 | 70 | 106 | 108 | 144 | 78 | 100 |
| 3才未満児 | 427 | 17.3 | 13.8 | 258 | 1.5 | 135 | 0.28 | 0.4 | 23 | 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(%) | 93 | 94 | 108 | 123 | 65 | 73 | 112 | 148 | 128 | 78 | 94 |