

# 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	
04 (土)	豚汁うどん きゅうりとツナの酢の物	りんご ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、油揚げ	りんご、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう	煮干だし汁、酢、食塩	りんご牛乳 じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 228 mg
06 (月)	ごはん 豚肉と小松菜のみそ炒め はるさめサラダ わかめスープ	みかん 米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 276 mg
07 (火)	ごはん 鮭のみそ焼き 大根の煮物 油揚げのすまし汁	バナナ 米、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 181 mg
08 (水)	ごはん 豚肉とさといもの煮物 きゅうりの塩昆布和え まいたけのすまし汁	ヤクルト 米、さといも、砂糖、ごま	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生揚げ、油揚げ	りんご、バナナ、きゅうり、オレンジ、キウイフルーツ、もやし、まいたけ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジゼリー牛乳 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 300 mg
09 (木)	ごはん 肉豆腐 カリフラワーのサラダ じゃがいものみそ汁	ヤクルト 米、じゃがいも、米粉、しらたき、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵、油揚げ	りんご、バナナ、オレンジ、こまつな、まいたけ、えのきたけ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	オレンジ牛乳 米粉クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 228 mg
10 (金)	ごはん あじの香り焼き 長いものおかか和え 豚肉と白菜の中華風スープ	キウイ 米、米粉パン、ながいも、米粉、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、あじ、豆乳、豚ひき肉、無塩バター、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、きゅうり、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	キウイ牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 193 mg
11 (土)	ミートソースパスタ 大根サラダ 玉ねぎのスープ	りんご スパゲティ(ゆで)、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、バター	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 309 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 180 mg
14 (火)	ごはん 鮭の醤油焼き ひき肉となすのみそ炒め 白菜のすまし汁	オレンジ 米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、なす、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、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 じゃがねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 194 mg
15 (水)	ごはん カレーの煮つけ コールスローサラダ にら玉汁	ヤクルト 米、米粉、砂糖、黒ごま、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、かれない、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	みかん、キャベツ、にら、もやし、きゅうり、りんご、ねぎ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	みかん牛乳 黒ごまクッキー みかん 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 239 mg
16 (木)	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 はるさめとにらの炒め物 大根のみそ汁	ヤクルト 米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	オレンジ濃縮果汁、バナナ、はくさい、だいこん、もやし、こまつな、にら、しいたけ、にんじん、粉かんでん、ねぎ、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	バナナ牛乳 オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.1 g カルシウム 259 mg
17 (金)	ごはん 鯖のムニエル キャベツとパプリカのサラダ 水炊き風スープ	りんご 米、しらたき、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、バター	ぶどう濃縮果汁、りんご、キャベツ、もやし、だいこん、みずな、粉かんでん、赤ピーマン、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	りんご牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 172 mg
18 (土)	親子丼 ほうれん草のお浸し 小松菜のすまし汁	バナナ 米、米粉パン、しらたき、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、とろけるチーズ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 234 mg
20 (月)	ごはん かじきのおろし煮 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	オレンジ 米、さつまいも、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、いんげん、ひじき	煮干だし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	オレンジ牛乳 五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 241 mg
21 (火)	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜ののり和え 卵スープ	りんご 米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、卵、無塩バター、しらす干し	りんご、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、れんこん、ホールトマト缶詰、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、パセリ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	豆麩スナック牛乳 チキンピラフ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 209 mg
22 (水)	ごはん 筑前煮 きゅうりとツナのごまサラダ 豆腐のみそ汁	ヤクルト 米、米粉、しらたき、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、ツナ水煮缶、卵	みかん、にんじん、もやし、れんこん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、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、酢、みりん、酒	チーズ牛乳 にんじんクッキー みかん 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 337 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	
23 (木)	ごはん ヤクルト 豚肉とピーマンの細切り炒め こまつなの和え物 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ、酒	バナナ牛乳 バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.3 g カルシウム 296 mg
24 (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 8.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 248 mg
25 (土)	中華丼 キウイ 白菜と油揚げの煮物 豆腐のスープ	米、ぎょうぎの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、とろけるチーズ、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、にんじん、まいたけ、しめじ、ねぎ、しいたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 236 mg
27 (月)	ごはん バナナ たららのバターしょうゆ焼き 切干大根とひき肉の煮物 なめこのみそ汁	米、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、なめこ、切り干しだいこん、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	チーズ牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.2 g カルシウム 294 mg
28 (火)	ごはん りんご ぎせい豆腐 ビーフン キャベツのみそ汁	米、ビーフン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、チーズ、油揚げ	りんご、キャベツ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒	りんご牛乳 チーズおにぎり 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 230 mg
29 (水)	ツナチャーハン ヤクルト 鶏のから揚げ風 わかめの中華サラダ 豚汁	米、米粉パン、しらたき、砂糖、米粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、無塩バター	いちご、きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	チーズ牛乳 キャラメルトースト いちご 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 299 mg
30 (木)	ごはん ヤクルト マーボーはるさめ チーズ入りポテトサラダ はくさいとにんじんのスープ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	みかん、りんご濃縮果汁、はくさい、にんじん、きゅうり、粉かんでん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	豆麩スナック牛乳 リンゴゼリー みかん 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 238 mg
31 (金)	ごはん バナナ 塩鶏じゃが ほうれん草の和え物 えのきのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 216 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	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	484	19.7	14.5	234	1.7	151	0.32	0.38	24	3.4	1.7
目標量	570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.36	20	4.6	1.9
充足率(%)	85	86	97	91	68	67	107	106	120	74	89
3才未満児	400	16.4	13.3	240	1.4	137	0.26	0.36	21	2.8	1.5
目標量	450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.27	25	3.7	1.7
充足率(%)	89	96	102	113	61	73	104	133	84	76	88