

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							
20 (木)	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツのじゃこサラダ きのこスープ ヤクルト	米、砂糖、ごま油、 オリーブ油、ごま	牛乳、ヤクルト、豚 肉(肩)、しらす干し	りんご濃縮果汁、バナナ、ホー ルトマト缶詰、キャベツ、たまね ぎ、もやし、なす、しいたけ、黄 ピーマン、えのきたけ、粉かん てん、赤ピーマン、カットわか め	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 食塩	バナナ 牛乳 りんごゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 219 mg					
21 (金)	手作り弁当の日	ソフトせんべい 塩 味	チーズ、牛乳			チーズ 牛乳 ソフトせんべい 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					
22 (土)	豚と卵のそぼろ丼 キャベツのツナサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	米、ごま油、砂糖、 オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、 卵、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、しらす干し、ツ ナ水煮缶、油揚げ	りんご、もやし、こまつな、キャ ベツ、にんじん	煮干だし汁、しよ うゆ、酢、酒、食 塩	りんご 牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 215 mg					
25 (火)	ごはん 鶏肉となすのみそ炒め かぶの甘酢和え キャベツのすまし汁 キウイ	米、砂糖、ごま、ご ま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、とろける チーズ、ツナ水煮 缶、米みそ(淡色 辛みそ)	キウイフルーツ、かぶ、キャ ベツ、もやし、ブロッコリー、な す、えのきたけ、にんじん、ね ぎ、かぶ・葉	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、食塩	キウイ 牛乳 ツナチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 227 mg					
26 (水)	きつねうどん 鮭の塩焼き ブロッコリーとツナのサラダ ヤクルト	干しうどん(ゆで)、 米粉パン、砂糖、ご ま油	牛乳、ヤクルト、さ け、油揚げ、ツナ水 煮缶	りんご、もやし、ブロッコリー、 オレンジ、にんじん、レモン、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩	チーズ 牛乳 オレンジジャムトースト りんご 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 313 mg					
27 (木)	ごはん 鶏とブロッコリーの甘味噌炒め 春雨サラダ 大根のすまし汁 ヤクルト	米、はるさめ、ごま 油、砂糖、ごま	牛乳、ヤクルト、鶏 もも肉(皮付き)、木 綿豆腐	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、 キャベツ、もやし、だいこん、に んじん、きゅうり、粉かんでん、 ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 酒、みりん、食塩	オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 10.9 g カルシウム 234 mg					
28 (金)	ごはん カレイのバター照り焼き ほうれん草のおかかごま和え 豚と小松菜のみそ汁 バナナ	米、ごま、砂糖、す りごま	牛乳、かまい、豚 肉(肩)、米みそ(淡 色辛みそ)、バ ター、油揚げ、か つお節	バナナ、もやし、ほうれんそう、 こまつな、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、しよ うゆ、酒、みりん、 食塩	バナナ 牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 221 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					
()							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		496	19.9	15.2	235	1.7	142	0.32	0.39	23	2.9	1.8
目標量		570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.4	20	4.6	1.9
充足率(%)		87	87	101	91	68	63	107	98	115	63	95
3才未満児		405	16.2	13.5	233	1.3	129	0.26	0.37	22	2.4	1.5
目標量		450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.3	25	3.7	1.7
充足率(%)		90	95	104	110	57	69	104	123	88	65	88