

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 － 火 －	ごはん 鮭のチーズ焼き コーンの中華サラダ 豚肉と豆腐のみそ汁	オレンジ	米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、とろけるチーズ、きな粉	オレンジ、キャベツ、もやし、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢	オレンジ牛乳 きなこラスク 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 218 mg
02 － 水 －	ごはん 豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーの甘酢和え えのきのすまし汁	ヤクルト	米、砂糖、ごま油、すりごま、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	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 14.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 225 mg
03 － 木 －	ごはん さわらの煮つけ 白菜のおかか和え 新じゃがいものみそ汁	ヤクルト	米、米粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヤクルト、さわら、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、こまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	キウイ牛乳 米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 228 mg
04 － 金 －	ごはん 鶏肉の信田煮 こまつなのごま和え わかめのすまし汁	バナナ	米、しらたき、砂糖、オリーブ油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、ねぎ、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 222 mg
05 － 土 －	麩入り親子丼 ほうれん草の白和え 新玉ねぎのみそ汁 キウイ		米、米粉パン、しらたき、砂糖、焼ふ、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、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 385 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 205 mg
07 － 月 －	ごはん 肉じゃが 春キャベツとひじきのサラダ 高野豆腐のみそ汁	キウイ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、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 371 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 221 mg
08 － 火 －	ごはん かじきのみそ照り焼き 白菜の納豆和え まいたけのすまし汁	バナナ	米、砂糖、すりごま	牛乳、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、まいたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.3 g カルシウム 206 mg
09 － 水 －	ごはん 鶏肉とアスパラの炒め物 小松菜とコーンのサラダ 切り干し大根のみそ汁	ヤクルト	米、砂糖、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)	りんご、バナナ、オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、コーン缶、グリーンアスパラガス、切り干し大根	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	豆麩スナック牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 234 mg
10 － 木 －	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のしらすサラダ わかめスープ	ヤクルト	米、米粉パン、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	バナナ牛乳 シュガートースト バナナ 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 237 mg
11 － 金 －	ごはん 豚肉とごぼうの炒め物 春キャベツのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	オレンジ	米、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、もやし、こまつな、なめこ、にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	オレンジ牛乳 そばろおにぎり 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 219 mg
12 － 土 －	焼きうどん 小松菜のごまサラダ 根菜のすまし汁 バナナ		干しうどん(ゆで)、じゃがいも、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 200 mg
14 － 月 －	ごはん 豚肉と菜花のごま卵炒め ほうれん草のナムル にらスープ	オレンジ	米、ごま油、はるさめ、すりごま、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、卵、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、なばな、もやし、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 222 mg
15 － 火 －	ごはん さばのムニエル アスパラのツナサラダ 豆腐のすまし汁	キウイ	米、米粉パン、米粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、ツナ水煮缶、バター	キウイフルーツ、もやし、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	キウイ牛乳 ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 225 mg
16 － 水 －	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 ひじきと油揚げの煮物 鶏肉と春野菜のスープ	ヤクルト	米、米粉、じゃがいも、さつまいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、れんこん、キャベツ、こまつな、ピーマン、干しぶどう、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	バナナ牛乳 レーズンクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 230 mg
17 － 木 －	ごはん カレイの煮つけ 春キャベツのゆかり和え もやしのみそ汁	ヤクルト	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、粉かんでん	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	きなこボーロ牛乳 りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 7.6 g カルシウム 255 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	
18 (金)	ごはん 豚肉のにら玉炒め えのき茸のお浸し 厚揚げのみそ汁	米、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ水煮缶、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、なめこ、にら、たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	キウイ牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 232 mg
19 (土)	鶏肉とごぼうの和風パスタ 切干大根の煮びたし きのこスープ オレンジ	スパゲティ、米粉パン、オリーブ油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、まいたけ、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	オレンジ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 353 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 255 mg
21 (月)	ごはん 豚肉ときのこのみそ炒め 春ごぼうのごま和え アスパラのすまし汁	米、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、まいたけ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、グリーンアスパラガス、にんじん、あおのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 あおのり塩おにぎり 牛乳	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 183 mg
22 (火)	春野菜カレー はるさめサラダ 春キャベツのスープ いちご	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)	ぶどう濃縮果汁、いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、酢、食塩	チーズ牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 327 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 256 mg
23 (水)	ごはん たらのみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー ひき肉と里芋のみそ汁	米、米粉、さといも、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、とろけるチーズ、卵、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、まいたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、酒、みりん、しょうゆ	キウイ牛乳 チーズクッキー キウイ牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 264 mg
24 (木)	ごはん 鶏のから揚げ風 新じゃがいものポテトサラダ えのきのスープ	米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、おから	バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 356 mg
25 (金)	ごはん 鮭の幽庵焼き わかめサラダ 油揚げのみそ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、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、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、レモン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 ツナチャーハン 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 208 mg
26 (土)	鶏肉の照り焼き丼 アスパラのツナサラダ 麩入りみそ汁 キウイ	米、焼ふ、片栗粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、無塩バター	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、まいたけ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	キウイ牛乳 バター醤油おにぎり 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 186 mg
28 (月)	ごはん 回鍋肉風炒め ほうれん草となめこの和え物 新玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	バナナ牛乳 おかかゆかりおにぎり 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 234 mg
29 (火)	ごはん 肉豆腐 キャベツの中華風和え にら玉汁	米、さつまいも、しらたき、砂糖、黒ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し	オレンジ、キャベツ、もやし、にら、まいたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	オレンジ牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 229 mg
30 (水)	こいのぼりちらし カレイの煮つけ はるさめサラダ まいたけのすまし汁	米、ぎょうざの皮、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、かれい、とろけるチーズ、卵、しらす干し、油揚げ、スライスチーズ	バナナ、もやし、まいたけ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、れんこん、しいたけ、ねぎ、きゅうり、あおのり、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、酢、みりん、食塩	チーズ牛乳 ぼりぼりこいのぼり 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 352 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	485	19	14.1	229	2	144	0.29	0.38	23	3.2	1.9
目標量	570	23	15	258	2.5	225	0.3	0.4	20	4.6	1.9
充足率(%)	85	83	94	89	80	64	97	95	115	70	100
3才未満児	387	15.6	12.7	235	1.6	133	0.24	0.36	21	2.6	1.5
目標量	450	17	13	212	2.3	187	0.25	0.3	25	3.7	1.7
充足率(%)	86	92	98	111	70	71	96	120	84	70	88