

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	
02 － 月 －	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ ひき肉入り洋風スープ	バナナ	米、砂糖、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、ホールトマト缶詰、なす、コーン缶、にんじん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	おかかとおにぎり 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 180 mg
03 － 火 －	ごはん 鮭のみそ焼き 小松菜と油揚げのお浸し ひき肉とキャベツのみそ汁	オレンジ	米、米粉パン、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 227 mg
04 － 水 －	ごはん ピーマンの細切り炒め 白菜のゆかりあえ まいたけのすまし汁	ヤクルト	米、米粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター、卵、油揚げ	キウイフルーツ、はくさい、もやし、まいたけ、なす、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 228 mg
05 － 木 －	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草とコーンのサラダ いものこ汁	ヤクルト	米、さといも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、オレンジ、ほうれん草、にんじん、キウイフルーツ、もやし、コーン缶、しいたけ、粉かんでん、レモン果汁、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 228 mg
06 － 金 －	ごはん さわらの西京焼き もやしのおかか和え 豚肉と白菜のスープ	キウイ	米、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、もやし、粉かんでん、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 186 mg
07 － 土 －	肉みそうどん ブロッコリーと人参のおかか和え えのきのすまし汁 オレンジ		干しうどん(ゆで)、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バターポテト 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 185 mg
09 － 月 －	ごはん カレーの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 油揚げときのこのみそ汁	キウイ	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、もやし、えのきたけ、きゅうり、しめじ、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、食塩	五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.2 g カルシウム 213 mg
10 － 火 －	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル 鶏とコーンのスープ	バナナ	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、鶏ひき肉	バナナ、ほうれん草、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、にんじん、にら、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	大学芋 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 232 mg
11 － 水 －	ごはん たらのチーズ焼き ひじきの煮物 切り干し大根のみそ汁	ヤクルト	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	りんご濃縮果汁、オレンジ、こまつな、にんじん、粉かんでん、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 7.4 g カルシウム 262 mg
12 － 木 －	ごはん 鶏肉じゃが チンゲン菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	ヤクルト	米、米粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、えのきたけ、干しぶどう	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	レーズンクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 247 mg
13 － 金 －	ごはん 筑前煮 ほうれん草のお浸し キャベツのすまし汁	キウイ	米、しらたき、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.7 g カルシウム 186 mg
14 － 土 －	ミートソースパスタ もやしとツナのごま酢あえ ブロッコリーのスープ バナナ		スパゲティ(ゆで)、じゃがいも、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ水煮缶	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ 牛乳 チーズ 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 268 mg
16 － 月 －	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のおかか和え 油揚げのみそ汁	バナナ	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	ヨーグルト 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 261 mg
17 － 火 －	ごはん さばの竜田揚げ風 ほうれん草のごまおかか和え ひき肉とわかめのすまし汁	バナナ	米、米粉パン、さつまいも、米粉、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、さば、鶏ひき肉、無塩バター、かつお節	バナナ、ほうれん草、もやし、こまつな、にんじん、カットわかめ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 190 mg
18 － 水 －	ごはん 豚肉の南蛮炒め もやしとひじきの白あえ 小松菜のすまし汁	ヤクルト	米、すりごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、とろけるチーズ、木綿豆腐、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、もやし、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、黄ピーマン、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 372 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 (木)	ごはん ヤクルト かじきのバター醤油焼き ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のポトフ	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)、かじき、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、バター	バナナ、オレンジ、もやし、キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ブルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 256 mg
20 (金)	ごはん バナナ ぎせい豆腐 白菜の納豆和え 小松菜のみそ汁	米、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 228 mg
21 (土)	鶏ごぼうの甘辛丼 きゅうりとしらすの酢の物 にら玉汁 オレンジ	米、ソフトせんべい塩味、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、もやし、きゅうり、にら、ごぼう、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 192 mg
23 (月)	ごはん オレンジ 切り干し大根と豚肉の旨煮 こまつなとなめこのおかゆ和え 麩入りみそ汁	米、焼ふ	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、かつお節	オレンジ、こまつな、もやし、なめこ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ゆかりチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 255 mg
24 (火)	ごはん バナナ 鮭のごま焼き キャベツとツナのサラダ きのこのすまし汁	米、ごま、オリーブ油、砂糖	牛乳、さけ、ツナ水煮缶	ぶどう濃縮果汁、バナナ、キャベツ、もやし、まいたけ、えのきたけ、粉かんでん、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、酒、食塩	ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 8.5 g カルシウム 181 mg
25 (水)	ねばねばうどん たらの煮つけ キャベツのすまし汁 ヤクルト	干しうどん、米粉パン、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、卵、挽きわり納豆、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	フレンチトースト キウイ 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 281 mg
26 (木)	ごはん ヤクルト 鶏肉の甘酢炒め さつまいもとひじきの煮物 野菜スープ	米、さつまいも、しらたき、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	りんご濃縮果汁、オレンジ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、粉かんでん、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.0 g カルシウム 250 mg
27 (金)	ごはん バナナ さばのムニエル キャベツのごまサラダ えのきのスープ	米、米粉、ねりごま、砂糖、すりごま	牛乳、さば、バター、しらす干し	バナナ、キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、黄ピーマン、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ピラフ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 193 mg
28 (土)	親子丼 ほうれん草の白和え なめこのみそ汁 キウイ	米、しらたき、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、なめこ、もやし、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、食塩	ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 216 mg
30 (月)	ごはん キウイ 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、豚肉(肩)、焼き豆腐、豚ひき肉、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、ねぎ、にんじん、ピーマン	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	チャーハン 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 251 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	451	18.6	13.4	231	1.8	151	0.28	0.39	25	3.1	1.6
目標量	624	23.4	17.3	270	2.4	225	0.26	0.38	20	3.9	1.7
充足率(%)	72	79	77	86	75	67	108	103	125	79	94
3才未満児	379	15.4	12.2	235	1.4	137	0.24	0.36	23	2.7	1.3
目標量	553	20.8	15.4	258	2.2	222	0.22	0.34	19	3.6	1.6
充足率(%)	69	74	79	91	64	62	109	106	121	75	81