

# 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		
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	バナナ牛乳 おおかかとおにぎり 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 183 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	豆麩スナック牛乳 ブレントースト 牛乳	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 220 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(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	キウイ牛乳 米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.7 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	オレンジ濃縮果汁、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、みょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 232 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)、無塩バター、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	キウイ牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 314 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 188 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	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	オレンジ牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 330 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 189 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、かだい、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、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 五平餅 ごましょうゆ 牛乳	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 7.7 g カルシウム 205 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	バナナ牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 225 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	オレンジ牛乳 りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 7.2 g カルシウム 254 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	豆麩スナック牛乳 レーズンクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 243 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	キウイ牛乳 おおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.3 g カルシウム 189 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	パスタ 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、もやし、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 356 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 267 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	チーズ牛乳 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.4 g カルシウム 319 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	バナナ牛乳 さつまいもトースト 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 191 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	チーズ牛乳 チーズせんべい オレンジ 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 403 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	
19 (木)	ごはん 〜 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	バナナ牛乳 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 257 mg
20 (金)	ごはん 〜 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	バナナ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 222 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	オレンジ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 196 mg
23 (月)	ごはん 〜 切り干し大根と豚肉の旨煮 〜 こまつなとなめこのおかか和え 〜 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	オレンジ濃縮果汁、バナナ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、キウイフルーツ、もやし、コーン缶、しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	バナナ牛乳 ゆかりチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 246 mg
24 (火)	ごはん 〜 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	バナナ牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 7.7 g カルシウム 182 mg
25 (水)	ねばねばうどん 〜 たららの煮つけ 〜 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	チーズ牛乳 フレンチトースト キウイ 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.0 g カルシウム 336 mg
26 (木)	ごはん 〜 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、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	オレンジ牛乳 りんごゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.4 g カルシウム 248 mg
27 (金)	ごはん 〜 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	バナナ牛乳 ピラフ 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.4 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、ほうれんそう、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	キウイ牛乳 ツナおにぎり 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 213 mg
30 (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、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、ほうれんそう、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	キウイ牛乳 チャーハン 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 241 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	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