

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 － 金 －	カレーライス ほうれん草のおかか和え はくさいとわかめのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、玉ねぎ、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、昆布かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、カレールウ、片栗粉	バナナ 牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 205 mg
02 － 土 －	豚と卵のそぼろ丼 なすの中華風和え きのこスープ バナナ	米、ソフトせんべい塩味、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、もやし、なす、しめじ、えのきたけ、にんじん、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 せんべい 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.3 g カルシウム 172 mg
04 － 月 －	ごはん 豚ひきと豆腐の炒め物 白菜の納豆和え ほうれん草のみそ汁	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	バナナ 牛乳 えのきの佃煮風おにぎり 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 205 mg
05 － 火 －	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 山形のだし 豆腐のみそ汁	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、きゅうり、なす、えのきたけ、にんじん、オクラ、粉かんでん、刻みこんぶ、	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ 牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 211 mg
06 － 水 －	ごはん 鮭の塩焼き キャベツとコーンのサラダ 鶏ひきと大根のみそ汁	米、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、さけ、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 231 mg
07 － 木 －	ごはん たらの甘味噌焼き 小松菜とえのきのお浸し キャベツとわかめのみそ汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ 牛乳 バナナ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 7.5 g カルシウム 235 mg
08 － 金 －	ごはん 豚ときこのホイコーロー風 もやしときゅうりのごま酢あえ チンゲン菜のすまし汁	米、米粉パン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ 牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 197 mg
09 － 土 －	豚肉の焼きうどん きゅうりとわかめの酢の物 わかめのすまし汁 キウイ	ゆでうどん、ソフトせんべい塩味、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、卵、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、キャベツ、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、食塩	キウイ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 205 mg
12 － 火 －	豚肉のみそ丼 きゅうりの和風ナムル 大根のすまし汁 バナナ	米、ソフトせんべい塩味、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、バナナ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 184 mg
13 － 水 －	豚肉の卵とじ丼 キャベツの塩昆布あえ 高野豆腐のみそ汁 ヤクルト	米、ソフトせんべい塩味、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	しめじ、もやし、キャベツ、なめこ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 231 mg
14 － 木 －	鶏汁うどん 白菜の納豆和え ヤクルト	干しうどん(ゆで)、ソフトせんべい塩味、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆	はくさい、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 220 mg
15 － 金 －	マーボー丼 ほうれん草の白和え なめこのみそ汁 キウイ	米、ソフトせんべい塩味、片栗粉、ごま油、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キウイフルーツ、ほうれんそう、なめこ、しいたけ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 246 mg
16 － 土 －	きのこの卵とじ丼 キャベツともやしのツナ和え はくさいのみそ汁 バナナ	米、ソフトせんべい塩味、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	はくさい、キャベツ、バナナ、えのきたけ、もやし、しめじ、ねぎ、にんじん、まいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	バナナ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 201 mg
18 － 月 －	ごはん 切り干し大根と豚肉の旨煮 キャベツの塩ごまあえ しめじとじゃがいものスープ	米、七分つき米、じゃがいも、ごま	牛乳、豚肉(肩)、卵	バナナ、キャベツ、もやし、しいたけ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 バナナ 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 204 mg
19 － 火 －	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、卵	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、もやし、はくさい、キャベツ、えのきたけ、にんじん、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 197 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						
20	ごはん	ヤクルト	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にら、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	キウイ牛乳	エネルギー	524	kcal			
(	鮭のみそ焼き						にらチャーハン	たんぱく質	23.6	g			
水	ほうれん草と油揚げのお浸し						牛乳	脂 質	11.3	g			
)	キャベツと玉ねぎのみそ汁							カルシウム	222	mg			
21	ごはん	ヤクルト	米、さつまいも、しらたき、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳	エネルギー	461	kcal			
(	豆腐と鶏ひきの炒め物						バナナ	たんぱく質	17.2	g			
木	ひじきとさつまいもの煮物						牛乳	脂 質	11.5	g			
)	野菜のスープ							カルシウム	248	mg			
22	ごはん	バナナ	米、米粉パン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、はくさい、なす、えのきたけ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ牛乳	エネルギー	527	kcal			
(	高野豆腐の煮物						ラスク	たんぱく質	16.4	g			
金	はくさいのおかか和え						牛乳	脂 質	18.9	g			
)	キャベツとなすのみそ汁							カルシウム	213	mg			
23	中華丼		米、ソフトせんべい塩味、じゃがいも、ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、油揚げ	チンゲンサイ、はくさい、オレンジ、にんじん、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳	エネルギー	498	kcal			
(	切干大根のねりごま和え						せんべい	たんぱく質	16.4	g			
土	チンゲン菜のスープ						牛乳	脂 質	17.3	g			
)	オレンジ							カルシウム	253	mg			
25	ごはん	バナナ	米、じゃがいも、しらたき、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、もやし、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	バナナ牛乳	エネルギー	505	kcal			
(	鶏肉じゃが						そばろおにぎり	たんぱく質	17.2	g			
月	キャベツの刻みのりサラダ						牛乳	脂 質	12.7	g			
)	大根のみそ汁							カルシウム	190	mg			
26	ミートソースパスタ		スパゲティ(ゆで)、米粉、砂糖、ねりごま、すりごま	牛乳、豚ひき肉、バター、卵	バナナ、ホールマト缶詰、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、なす	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナクッキー	エネルギー	546	kcal			
(	キャベツのごまサラダ						牛乳	たんぱく質	20.7	g			
火	えのきのスープ							脂 質	18.3	g			
)	バナナ							カルシウム	204	mg			
27	ごはん	ヤクルト	米、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、さば、卵、バター、とろけるチーズ、油揚げ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳	エネルギー	572	kcal			
(	さばの煮つけ						チーズクッキー	たんぱく質	21.2	g			
水	わかめサラダ						牛乳	脂 質	20.2	g			
)	五目汁							カルシウム	236	mg			
28	ごはん	ヤクルト	米、はるさめ、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、卵、豚ひき肉	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	豆麩スナック牛乳	エネルギー	493	kcal			
(	豚しゃぶ風あえ物						バナナ	たんぱく質	18.1	g			
木	にら玉炒め						牛乳	脂 質	14.3	g			
)	玉ねぎと卵のスープ							カルシウム	217	mg			
29	焼きそば	ヤクルト	焼きそばめん、米粉、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、卵、バター、ヨーグルト(無糖)	バナナ、とうもろこし、もやし、キャベツ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳	エネルギー	562	kcal			
(	鶏のから揚げ風						チョコバナナ	たんぱく質	23.4	g			
金	きゅうりの一本漬け風						バナナヨーグルト	脂 質	22.3	g			
)	わかめスープ						牛乳	カルシウム	235	mg			
30	豚汁うどん		ゆでうどん、ソフトせんべい塩味、しらたき、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ	バナナ牛乳	エネルギー	410	kcal			
(	キャベツのごま和え						せんべい	たんぱく質	16.3	g			
土	バナナ						牛乳	脂 質	15.8	g			
)								カルシウム	215	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	たんぱく	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			487	18.5	15.2	215	1.6	148	0.32	0.39	21	3.5	1.7
目標量			624	23.4	17.3	270	2.4	225	0.26	0.38	20	3.9	1.7
充足率(%)			78	79	88	80	67	66	123	103	105	90	100
3才未満児			399	15.8	13.1	228	1.3	138	0.27	0.37	19	2.8	1.4
目標量			553	20.8	15.4	258	2.2	222	0.22	0.34	19	3.6	1.6
充足率(%)			72	76	85	88	59	62	123	109	100	78	88

1. The first part of the document is a list of references.