

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	
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、ほうれん草、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 406 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 204 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 416 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.8 g カルシウム 178 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、ほうれん草、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 404 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 204 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 リンゴゼリー 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 212 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 443 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 231 mg
07 (木)	ごはん たららの甘味噌焼き 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 359 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.4 g カルシウム 232 mg
08 (金)	ごはん 豚ときの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 410 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 198 mg
09 (土)	豚肉の焼きうどん きゅうりとわかめの酢の物 わかめのみそ汁 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 308 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 204 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 400 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 281 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 453 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 324 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 391 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 316 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、ほうれん草、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 442 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 329 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 408 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.8 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 394 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 201 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 348 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 198 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	
20 (水)	ごはん 〜 水 〜 ごはん 〜 水 〜 ごはん 〜 水 〜 ごはん 〜 水 〜	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 にらチャーハン 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.9 g カルシウム 224 mg
21 (木)	ごはん 〜 木 〜 ごはん 〜 木 〜 ごはん 〜 木 〜	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 バナナ 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 247 mg
22 (金)	ごはん 〜 金 〜 ごはん 〜 金 〜 ごはん 〜 金 〜	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 ラスク 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 210 mg
23 (土)	中華丼 〜 土 〜 中華丼 〜 土 〜 中華丼 〜 土 〜	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、切り干しだいごん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 245 mg
25 (月)	ごはん 〜 月 〜 ごはん 〜 月 〜 ごはん 〜 月 〜	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、だいごん、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 そばろおにぎり 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 192 mg
26 (火)	ミートソースパスタ 〜 火 〜 ミートソースパスタ 〜 火 〜 ミートソースパスタ 〜 火 〜	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 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 135 mg
27 (水)	ごはん 〜 水 〜 ごはん 〜 水 〜 ごはん 〜 水 〜	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、だいごん、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、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 チーズクッキー 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 236 mg
28 (木)	ごはん 〜 木 〜 ごはん 〜 木 〜 ごはん 〜 木 〜	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 バナナ 牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 219 mg
29 (金)	焼きそば 〜 金 〜 焼きそば 〜 金 〜 焼きそば 〜 金 〜	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 チョコバナナ バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 261 mg
30 (土)	豚汁うどん 〜 土 〜 豚汁うどん 〜 土 〜 豚汁うどん 〜 土 〜	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、だいごん、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 せんべい 牛乳	エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 212 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	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