

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			
01 (－) 土 (－)	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 バナナ	米、ソフトせんべい 塩味、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、凍り豆腐	バナナ、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	バナナ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 kcal 18.5 g 14.2 g 214 mg
04 (－) 火 (－)	ごはん たらのバターしょうゆ焼き 切干大根とひき肉の煮物 なめこのみそ汁	米、砂糖	牛乳、たら、木綿豆 腐、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、パ ター	ぶどう濃縮果汁、 バナナ、なめこ、こ まつな、粉かんで ん、切り干しだいこ ん、にんじん、カッ トわかめ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	バナナ 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 kcal 17.7 g 12.0 g 237 mg
05 (－) 水 (－)	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 チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、 ごま	牛乳、ヤクルト、豚 肉(肩)、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす 干し、油揚げ	キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、きゅ うり、しめじ、えの きたけ、にんじん、 ねぎ	煮干だし汁、しよ うゆ、酢、酒、食 塩	キウイ 牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 15.9 g 10.9 g 248 mg
06 (－) 木 (－)	ごはん ひき肉のにら玉炒め 白菜の刻みのりサラダ 鶏肉と卵のみそ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、しらす干 し	バナナ、もやし、 キャベツ、はくさ い、たまねぎ、に ら、にんじん、焼き のり	煮干だし汁、しよ うゆ、酒、みりん、 酢	チーズ 牛乳 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 19.3 g 15.7 g 300 mg
07 (－) 金 (－)	ごはん 豚ひき肉とはるさめの炒め物 こまつなのごま和え 豆腐のみそ汁	米、米粉パン、砂 糖、はるさめ、ごま 油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、バター、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、もやし、は くさい、こまつな、 なめこ、にんじん、 ねぎ	煮干だし汁、しよ うゆ、酒	バナナ 牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 14.5 g 18.3 g 222 mg
08 (－) 土 (－)	豚丼 ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁 バナナ	米、ソフトせんべい 塩味、ごま油、すり ごま	牛乳、豚肉(肩)、油 揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、もやし、ほ うれんそう、こまつ な、キャベツ、にん じん、ねぎ、しいた け、ひじき	煮干だし汁、しよ うゆ、みりん、食 塩	バナナ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 18.7 g 16.9 g 256 mg
10 (－) 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、じゃがいも、ご ま、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、鶏 ひき肉、卵、油揚 げ	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	かつお・昆布だし 汁、煮干だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	バナナ 牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 17.8 g 12.6 g 218 mg
11 (－) 火 (－)	ごはん サケのムニエル きゅうりとツナの酢の物 チンゲン菜の中華スープ	米、米粉、砂糖、ご ま	牛乳、さけ、ツナ水 煮缶、バター	オレンジ濃縮果 汁、バナナ、もや し、チンゲンサイ、 きゅうり、しいたけ、 粉かんでん、ねぎ、 にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 食塩	キウイ 牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	338 kcal 14.5 g 7.8 g 200 mg
12 (－) 水 (－)	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草と油揚げのお浸し キャベツとわかめのみそ汁	米、コーンフレー ク、しらたき、砂糖、 ごま油	牛乳、ヤクルト、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、にん じん、まいたけ、ご ぼう、カットわかめ	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 コーンフレーク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 kcal 16.5 g 11.9 g 214 mg
13 (－) 木 (－)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂 糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、木 綿豆腐、豚肉(肩)、 鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ、米みそ(赤 色辛みそ)、かつ	オレンジ、もやし、 キャベツ、こまつ な、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しよ うゆ、酒	チーズ 牛乳 オレンジ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 20.2 g 15.5 g 333 mg
14 (－) 金 (－)	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 もやしとキャベツのごま酢あえ 鶏挽のみそ汁	米、さつまいも、砂 糖、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏ひき 肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、は くさい、キャベツ、 なめこ、にんじん、 しめじ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 酢、食塩	牛乳 バナナ 大学芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	399 kcal 16.4 g 12.5 g 223 mg
15 (－) 土 (－)	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁 バナナ	米、ソフトせんべい 塩味、ごま、砂糖、 ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ	バナナ、ほうれんそ う、もやし、だいこ ん、えのきたけ、に んじん、ねぎ、焼き のり	煮干だし汁、しよ うゆ、みりん	キウイ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 kcal 16.4 g 14.5 g 208 mg
17 (－) 月 (－)		ソフトせんべい塩 味	牛乳			チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	172 kcal 8.4 g 10.9 g 248 mg
18 (－) 火 (－)	ごはん さばのトマトソースがけ 小松菜の納豆和え キャベツのみそ汁	米、砂糖、オリーブ 油	牛乳、さば、木綿 豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、挽きわり納豆	りんご濃縮果汁、 バナナ、もやし、 ホールトマト缶詰、 こまつな、キャバ ツ、粉かんでん、に んじん、パセリ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	バナナ 牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 kcal 17.1 g 13.4 g 224 mg
19 (－) 水 (－)	ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、木 綿豆腐、豚肉(肩)、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、かつ お節	バナナ、キャベツ、 だいこん、にんじ ん、まいたけ、こま つな、ねぎ	煮干だし汁、しよ うゆ、酒、みりん	バナナ 牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 kcal 15.2 g 10.9 g 251 mg

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							
20	秋野菜カレー		米、さつまいも、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	もやし、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、たまねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、カレールウ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	チーズ 牛乳 バームクーヘン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	482 kcal 18.1 g 20.1 g 299 mg				
21	ごはん	バナナ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、トマト、なす、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	バナナ 牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	462 kcal 17.6 g 13.4 g 255 mg				
22	豚肉のみそ丼		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	バナナ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	390 kcal 15.1 g 13.2 g 196 mg				
25	ごはん	バナナ	米、砂糖、すりごま	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ濃縮果汁、バナナ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ 牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	361 kcal 16.2 g 7.7 g 228 mg				
26	ごはん	ヤクルト	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	バナナ 牛乳 チーズおかかおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	445 kcal 17.5 g 12.5 g 265 mg				
27	ごはん	ヤクルト	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ 牛乳 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	430 kcal 19.7 g 16.0 g 314 mg				
28	ごはん	バナナ	米、米粉パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、だいこん、キャベツ、もやし、しいたけ、にんじん、コーン缶、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	バナナ 牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	474 kcal 15.6 g 18.9 g 225 mg				
29	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	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	煮干だし汁	キウイ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	320 kcal 15.2 g 13.2 g 214 mg				
(								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg				
(								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg				
(								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg				
(								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg				
(								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg				
(								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g 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			486	19.2	15.2	230	2	150	0.35	0.38	24	3.8	1.9
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	82	88	85	83	67	135	100	120	97	112
3才未満児			405	16.6	13.6	243	1.6	141	0.3	0.37	21	3.1	1.6
目標量			553	20.8	15.4	258	2.2	222	0.22	0.34	19	3.6	1.6
充足率(%)			73	80	88	94	73	64	136	109	111	86	100

1