

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 (－) 土 (－)	鶏肉ときのこのうどん ほうれん草とじゃこのお浸し オレンジ	干しうどん(ゆで)、ソフトせんべい塩味、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し	もやし、オレンジ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	オレンジ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 222 mg
03 (－) 月 (－)	ごはん バナナ 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	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ひき肉	バナナ、もやし、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、なす、コーン缶、にら、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 255 mg
04 (－) 火 (－)	ごはん オレンジ たらのパターしょうゆ焼き ほうれんそうとえのきのお浸し キャベツとナスのみそ汁	米	牛乳、たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、もやし、オレンジ、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、なす、にんじん、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ	コーンフレーク牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.1 g カルシウム 212 mg
05 (－) 水 (－)	ごはん ヤクルト 凍り豆腐とひき肉の煮物 小松菜と油揚げのお浸し たまねぎと大根のみそ汁	米、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、凍り豆腐、とろけるチーズ、卵、油揚げ	もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、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 チーズクッキー 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.5 g カルシウム 303 mg
06 (－) 木 (－)	ごはん ヤクルト 肉じゃが チンゲン菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、チンゲンサイ、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 バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 311 mg
07 (－) 金 (－)	ごはん バナナ 筑前煮 ほうれん草のお浸し キャベツのすまし汁	米、米粉パン、しらたき、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、えのきたけ、はくさい、にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	パン牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 193 mg
08 (－) 土 (－)	ミートソースパスタ もやしとツナのごま酢あえ じゃがいものスープ バナナ	スパゲティ(ゆで)、ソフトせんべい塩味、じゃがいも、砂糖、すりごま	豚ひき肉、ツナ水煮缶、牛乳	もやし、バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 72 mg
10 (－) 月 (－)	ごはん バナナ 大根と鶏ひきの煮物 キャベツとコーンのサラダ 豆腐と豚ひきのみそ汁	米、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、だいこん、キャベツ、しいたけ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	キウイ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 226 mg
12 (－) 水 (－)	鶏肉とめじのクリームパスタ ほうれん草と人参のおかかあえ 野菜スープ ヤクルト	スパゲティ(ゆで)、コーンフレーク、米粉	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、バター	もやし、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	コーンフレーク牛乳 コーンフレーク 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 316 mg
13 (－) 木 (－)	豚丼 ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁 ヤクルト	米、ソフトせんべい塩味、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	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	煮干だし汁、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 576 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.5 g カルシウム 289 mg
14 (－) 金 (－)	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、コーンフレーク、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	もやし、バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ牛乳 コーンフレーク 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 212 mg
15 (－) 土 (－)	鶏ごぼうの甘辛丼 きゅうりとしらすの酢の物 にらとキャベツのみそ汁 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、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	もやし、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、ねぎ、ごぼう、にら	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 512 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 214 mg
17 (－) 月 (－)	ごはん バナナ 豚肉のパター醤油炒め 山形のだし 豆腐のみそ汁	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、キャベツ、きゅうり、なす、えのきたけ、にんじん、オクラ、刻みこんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 206 mg
18 (－) 火 (－)	ごはん バナナ 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	米、米粉、ごま油、すりごま、砂糖	牛乳、さば、鶏ひき肉、かつお節	りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん、粉かんでん、カットわかめ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	コーンフレーク牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 207 mg
19 (－) 水 (－)	ごはん ヤクルト 豚肉の南蛮炒め もやしとひじきの白あえ 小松菜のみそ汁	米、ホットケーキ粉、すりごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、こまつな、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、バナナ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、ひ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	バナナ牛乳 フルーツ蒸しパンケーキ 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 347 mg

／ 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 （ 木 ）	ごはん	ヤクルト	米、さつまいも、 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)、 鶏ひき肉、鶏もも肉 (皮付き)、油揚げ、 ツナ水煮缶	もやし、にんじん、 チンゲンサイ、キャベツ、 しいたけ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 ヨーグルト(イチゴ風味) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	508 kcal 20.9 g 14.3 g 294 mg				
21 （ 金 ）	ごはん	バナナ	米、米粉パン、すりごま、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター	もやし、バナナ、だいこん、 キャベツ、こまつな、しめじ、 きゅうり、いちごジャム、ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	パン牛乳 いちごジャムパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	452 kcal 15.7 g 13.3 g 213 mg				
22 （ 土 ）	肉みそうどん		干しうどん(ゆで)、 ソフトせんべい塩味、 片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	もやし、オレンジ、 はくさい、なす、キャベツ、 えのきたけ、にんじん、 ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	489 kcal 20.1 g 19.1 g 200 mg				
24 （ 月 ）	ごはん	オレンジ	米、焼ふ、ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ、かつお節	オレンジ、もやし、 こまつな、キャベツ、 しいたけ、にんじん、 なめこ、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、酒	キウイ牛乳 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	516 kcal 21.9 g 13.3 g 293 mg				
25 （ 火 ）	ごはん	バナナ	米、さつまいも、 しらたき、ごま	牛乳、さけ、豚ひき肉、 鶏ひき肉、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、 バナナ、こまつな、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 粉かんでん、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、食塩	豆麩スナック牛乳 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	480 kcal 25.0 g 12.9 g 228 mg				
26 （ 水 ）	ごはん	ヤクルト	米、米粉パン、砂糖、 はるさめ、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、 無塩バター	もやし、はくさい、 チンゲンサイ、にんじん、 しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	パン牛乳 みたらし風パン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	561 kcal 18.1 g 18.3 g 211 mg				
27 （ 木 ）	焼きそば		焼きそばめん、じゃがいも、 ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、 鶏もも肉(皮付き)、おから	ぶどう濃縮果汁、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 きゅうり、コーン缶、 にんじん、にら、粉かんでん、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 中濃ソース、しょうゆ、 酢、食塩	チーズ牛乳 かき氷風ゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	468 kcal 21.7 g 17.5 g 286 mg				
28 （ 金 ）	ごはん	バナナ	米、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	きゅうり、バナナ、 ぶどう濃縮果汁、みかん缶、 トマト、なす、キウイフルーツ、 オクラ、にんじん、 粉かんでん、レ	かつお・昆布だし汁、 昆布だし汁、しょうゆ、 食塩、酒、酢	バナナ牛乳 フルーツシャーベット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	464 kcal 16.6 g 12.5 g 188 mg				
29 （ 土 ）	中華丼		米、ソフトせんべい塩味、 片栗粉、ごま油、砂糖、 オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、ツナ水煮缶	もやし、バナナ、だいこん、 チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、しいたけ、 ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、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	556 kcal 21.2 g 21.1 g 223 mg				
31 （ 月 ）	ごはん	バナナ	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、 バター	バナナ、たまねぎ、もやし、 キャベツ、なす、ホールトマト 缶詰、にんじん、コーン缶、 パセリ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	オレンジ牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	529 kcal 18.5 g 14.2 g 182 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	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		507	20.4	16	236	2	201	0.36	0.42	25	4.4	2
	目標量		624	23.4	17.3	270	2.4	225	0.26	0.38	20	3.9	1.7
	充足率(%)		81	87	92	87	83	89	138	111	125	113	118
	3才未満児		416	17.3	14.2	244	1.6	181	0.3	0.4	24	3.5	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(%)		75	83	92	95	73	82	136	118	126	97	100

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