

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
02/16 月	マーボー丼、中華スープ(たまねぎ・わかめ)、キャベツとじゃこの酢あえ	495.7(459.8) 24.1(20.6) 12.5(13.2) 2.1(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、しらす干し、赤みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、の素、食塩	ウエハース	牛乳、ふがし
03 火	ちらし寿司(さけ)、すまし汁(豆腐・なばな)、もやしのごまあえ、★ひなまつりゼリー	554.1(505.8) 20.8(17.9) 13.5(12.0) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、○★米粉マカロニ、○砂糖、砂糖、花麩、すりごま、サラダ油、米	○牛乳、卵、木綿豆腐、さけ、○きな粉、油揚げ	もやし、にんじん、なばな、干しいたけ、さやえんどう、かんぴょう(乾)	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩、○食塩	ビスケット	牛乳、★米粉マカロニあべかわ
04 水	ごはん、かき玉汁(わかめ・たまねぎ)、鶏肉のから揚げ、キャベツの塩昆布和え	561.2(517.2) 19.1(17.1) 24.5(19.6) 1.4(1.1)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、小麦粉、米	○牛乳、鶏もも肉、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、塩こんぶ、カットわかめ、◎野菜ジュース	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、クッキー
05 木	食パン、焼きそば、コーンスープ、バナナ1/2	577.7(511.1) 23.7(19.8) 14.5(13.7) 2.8(2.4)	焼きそばめん、食パン(3歳以上児)、○米、○もち米、サラダ油、○砂糖、○すりごま、○ごま油、食パン	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、○ミックス味噌、かつお節	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、しいたけ、あおのり	ウスターソース、○みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	ソフトせんべい	牛乳、おにぎり(みそ焼き)
06 金	ごはん、野菜スープ(キャベツ・コーン)、ハンバーグケチャップ煮、茹でブロッコリー	403.9(390.5) 10.9(9.4) 9.7(11.2) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	クッキー	牛乳、揚げせんべい
7/21 土	すき焼き風煮井、バナナ1/2、お魚ソーセージ	428.1(317.3) 12.4(9.2) 10.7(8.1) 0.5(0.5)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	すき焼のたれ		
09/23 月	チャーハン、チンゲンサイスープ、もやしと人参のナムル	437.0(458.7) 15.8(19.0) 11.3(10.6) 2.1(2.0)	米(3歳以上児)、サラダ油、ごま油、すりごま、米	○牛乳、卵、焼き豚、なると	にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	フルーツ豆乳、あられ	牛乳、えびせんべい
10 火	食パン、大豆入りポークンチュー、キャベツソテー、★みかんゼリー	543.2(490.3) 21.4(18.0) 20.1(18.7) 2.0(1.7)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、○砂糖、サラダ油、米粉(製菓用)、○サラダ油、食パン	○牛乳、豆乳、豚肉(もも)、○豆乳、大豆(ゆで)、ウインナー	★国産みかんゼリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、○いちごジャム、グリーンピース(冷凍)	コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
11/25 水	親子丼、味噌汁(油揚げ・わかめ)、キャベツのゆかり和え	508.4(498.6) 22.4(19.0) 13.6(11.0) 2.4(2.1)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、サラダ油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、赤みそ、なると、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、さやえんどう、カットわかめ、◎りんご天然果汁	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	りんご果汁、せんべい	牛乳、みそせんべい
12 木	食パン、きのこスープスパゲティー、ブロッコリーのサラダ	522.3(445.3) 17.9(14.6) 19.4(14.8) 1.8(1.5)	食パン(3歳以上児)、スパゲティー、サラダ油、砂糖、食パン	○牛乳、★無添加ベーコン、○ホイップクリーム	○バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、にんにく、焼きのり	しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	甘辛せんべい	牛乳、お祝いパフェ(バナナ)
13 金	ひじき御飯、味噌汁(豆腐・だいこん)、じゃがいものタラコマヨネーズ	539.9(484.4) 18.5(16.2) 19.6(15.8) 2.4(1.9)	じゃがいも、米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックス味噌、たらこ、油揚げ	だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ひじき、干しいたけ、パセリ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	卵ボーロ	牛乳、かりんとう
14/28 土	カレーライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	410.2(304.7) 11.8(8.8) 8.2(6.3) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールー、ウスターソース		
17 火	ごはん、味噌汁(油揚げ・だいこん)、肉じゃが、プチ納豆	566.9(508.6) 23.7(20.3) 15.0(13.2) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、じゃがいも、○★米粉マカロニ、○砂糖、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、赤みそ、○きな粉、油揚げ、挽きわり納豆	たまねぎ、しらたき、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩、○食塩	ビスケット	牛乳、★米粉マカロニあべかわ
18 水	ごはん、かき玉汁(わかめ・たまねぎ)、鶏肉のから揚げ、キャベツの塩昆布和え、さきいか(カミカミデー)	574.6(527.9) 21.3(19.0) 24.6(19.7) 1.7(1.4)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、小麦粉、米	○牛乳、鶏もも肉、卵、さきいか	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、塩こんぶ、カットわかめ、◎野菜ジュース	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	野菜ジュース、えびせんべい	牛乳、クッキー
19 木	カレーライス、キャベツのツナサラダ、みかん缶	571.4(519.3) 19.4(16.8) 19.1(17.6) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん	カレールー、酢、ウスターソース、食塩	ソフトせんべい	牛乳、クラッカー
24 火	ごはん、コンソメスープ(にんじん・キャベツ)、鶏肉のケチャップ炒め	593.0(537.9) 19.1(16.6) 19.7(18.5) 1.3(1.3)	米(3歳以上児)、○米粉(製菓用)、○砂糖、片栗粉、砂糖、○サラダ油、サラダ油、米	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、コーン缶、○いちごジャム、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	クラッカー	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
26 木	鮭ご飯、すまし汁(小松菜)、大根サラダ	446.6(406.9) 13.3(11.5) 15.8(12.6) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、いりごま、米	○牛乳、ツナ油漬缶、さけフレーク	だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	甘辛せんべい	牛乳、揚げせんべい
27 金	ひじき御飯、味噌汁(豆腐・だいこん)、じゃがいものタラコマヨネーズ	539.9(484.4) 18.5(16.2) 19.6(15.8) 2.4(1.9)	じゃがいも、米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ミックス味噌、たらこ、油揚げ	だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ひじき、干しいたけ、パセリ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	卵ボーロ	牛乳、かりんとう
30 月	中華丼、わかめスープ(豆腐・わかめ)、春雨サラダ	499.8(467.0) 16.3(13.7) 15.9(16.2) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	クッキー	牛乳、いもけんぴ
31 火	ゆかりごはん、味噌汁(油揚げ・だいこん)、肉じゃが	482.1(413.0) 18.3(14.6) 11.3(8.9) 2.4(1.9)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、赤みそ、油揚げ	たまねぎ、しらたき、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし(素材力)、食塩	クッピーラムネ	牛乳、あられ

	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	501	18.2	15	208	2	189	0.29	0.34	28	5	1.8
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	98	89	106	91	95	106	104	106	175	122	106
3才未満児	452	15.8	13.1	223	1.7	153	0.25	0.28	24	4.1	1.6
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	93	81	97	100	77	82	96	93	141	105	94