

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				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	親子丼、味噌汁(だいこん・油揚げ)、白菜の塩昆布和え	537.6(495.7) 21.9(19.0) 17.0(16.9) 2.6(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	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	Caウエハース	牛乳、あられ
03 火	白身魚のあんかけ丼、鬼よけ汁、ブロッコリーのサラダ	506.8(432.9) 25.3(20.3) 18.6(15.0) 1.1(0.9)	米(3歳以上児)、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、調合油、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、メルルーサ、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、ミックス味噌	ブロッコリー、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、コーン缶、しょうが	かつおだし(素材力)、酢、しょうゆ、みりん、食塩	カステラ風	牛乳、米菓子(鬼棒)
04/18 水	冬野菜カレーライス、キャベツとじゃこの酢和え、★ぶどうゼリー	546.1(503.6) 17.2(15.1) 15.4(14.9) 1.6(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	★ぶどうゼリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース	クラッカー	牛乳、揚げせんべい
05 木	食パン、イタリアンスパゲティ、野菜スープ(はくさい・コーン)、りんごゼリー	496.4(517.2) 16.0(14.4) 15.0(12.0) 2.3(2.1)	食パン(3歳以上児)、スパゲティ、○砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、○かぼちゃ、しいたけ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう	野菜ジュース、あられ	牛乳、かぼちゃのマフィン
06/20 金	ごはん、春雨スープ(はくさい・ねぎ)、おからサラダ、★揚げ焼売	557.3(510.5) 15.7(14.0) 19.4(17.9) 1.6(1.5)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、はるさめ、調合油、砂糖、米	○牛乳、★ボーク焼売、おから(旧来製法)、★無添加ハム	はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、りんご酢、食塩	ソフトせんべい	牛乳、せんべい
07/21 土	マーボー丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	392.0(299.6) 14.3(11.3) 7.6(6.4) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん		
09 月 25 水	わかめごはん、かき玉汁(チンゲン菜)、鶏肉の甘酢炒め	541.9(503.4) 20.0(16.8) 18.8(18.6) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、片栗粉、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、卵	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、かつおだし(素材力)、食塩	クッキー	牛乳、甘辛せんべい
10/24 火	食パン、コーンスープ、ソースカツ、せん野菜(キャベツ・人参)	434.0(445.9) 22.7(23.9) 17.2(15.3) 2.3(2.0)	食パン(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、片栗粉、食パン	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	フルーツ豆乳、えびせんべい	牛乳、ビスケット
12 木	みそラーメン、大根サラダ、オレンジゼリー	359.4(315.6) 15.9(13.4) 9.9(8.1) 2.5(2.1)	干し中華めん、サラダ油、すりごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、★オーシャンキング、ミックス味噌	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、干ししいたけ	中華だしの素、酢、しょうゆ	Caせんべい	牛乳、せんべい
13/27 金	ごはん、白身魚のフライ、豚汁、バナナ1/2	578.6(547.6) 23.3(19.9) 18.5(14.7) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、さといも、調合油、米	○牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、赤みそ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、○りんご天然果汁	しょうゆ、かつおだし(素材力)	りんご果汁、せんべい	牛乳、いもチップス
14/28 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	384.1(295.3) 11.6(9.2) 8.3(7.0) 1.0(0.9)	米(3歳以上児)、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶			
17 火	食パン、サーモン豆乳シチュー、ブロッコリーのサラダ	489.6(411.1) 23.0(18.2) 17.8(14.3) 1.9(1.4)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、○米粉(製菓用)、○砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、米粉(製菓用)、サラダ油、○サラダ油、砂糖、食パン	○牛乳、豆乳、さけ、○豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	コンソメ、酢、食塩	米菓子	牛乳、ココア蒸しパン
19 木	食パン、イタリアンスパゲティ、野菜スープ(はくさい・コーン)、★スタールフィッシュ(カミカミデー)	500.8(525.8) 19.7(18.0) 15.3(12.3) 2.5(2.2)	食パン(3歳以上児)、スパゲティ、○砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、ウインナー、★スクールフィッシュ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、○かぼちゃ、しいたけ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう	野菜ジュース、あられ	牛乳、かぼちゃのマフィン
26 木	みそラーメン、大根サラダ、オレンジゼリー	303.2(278.3) 15.3(13.0) 9.9(8.0) 2.3(1.9)	干し中華めん、サラダ油、すりごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、★オーシャンキング、ミックス味噌	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょうが、干ししいたけ	中華だしの素、酢、しょうゆ	Caせんべい	牛乳、豆乳ドーナツ

	エネルギー kcal	たんぱく 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	482	18.6	15	217	1.9	201	0.31	0.34	30	4.2	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(%)	95	91	106	95	90	112	111	106	188	102	106
3才未満児	440	16.2	13.3	258	1.7	163	0.27	0.28	26	3.6	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(%)	90	83	99	116	77	88	104	93	153	92	94