

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		
01/15 水	親子丼、味噌汁(油揚げ・わかめ)、春雨サラダ	540.1(459.8) 22.1(18.2) 16.3(13.6) 2.9(2.2)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、赤みそ、なると、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	クラッカー	牛乳、コーンスナック
02/16 木	食パン、コーンスープ、さけフライ・ケチャップソース、せん野菜(キャベツ・人参)	458.8(390.5) 24.0(19.3) 16.0(12.6) 2.3(1.9)	食パン(3歳以上児)、調合油、小麦粉、パン粉、片栗粉、食パン	○牛乳、さけ、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	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	せんべい	牛乳、ふがし
03 金	どうもろこし御飯、味噌汁(えのき・豆腐)、スパゲティサラダ	520.1(437.4) 15.0(12.7) 19.0(15.2) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、米	○牛乳、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、ミックス味噌、油揚げ	どうもろこし、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし(素材力)、食塩	カステラ	牛乳、いもけんぴ
04/18 土	ハヤシライス、バナナ1/2、お魚ソーセージ	390.0(289.2) 11.6(8.6) 8.4(6.5) 1.5(1.2)	米(3歳以上児)、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、まいたけ	ハヤシルウ		
06/31 月	ごはん、かき玉汁(五目)、豚肉の冷しゃぶ	514.0(438.9) 25.1(20.3) 13.3(10.5) 2.3(2.0)	米(3歳以上児)、三温糖、片栗粉、いりごま、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)、卵、ミックス味噌	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	せんべい	牛乳、あられ
07 火	七夕寿司、キラキラスープ、七夕ゼリー	480.5(423.9) 14.9(12.3) 12.1(11.6) 1.6(1.3)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、米	○牛乳、卵、しらす干し、油揚げ、でんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、かんぴょう(乾)、干しいいたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)、食塩	クッキー	牛乳、せんべい
08/22 水	夏野菜カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、すいか	578.4(490.5) 20.5(16.6) 16.7(13.2) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、干しぶどう、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、ウスターソース、コンソメ	ソフトせんべい	牛乳、せんべい
09/23 木	冷や麦、かきあげ、もやしのごまあえ	419.4(358.9) 14.8(12.2) 12.0(9.5) 2.0(1.7)	干しひやむぎ、さつまいも、小麦粉、調合油、片栗粉、すりごま	○牛乳、★無添加ちくわ、油揚げ、干しえび	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、カットわかめ、あおのり	冷麦つゆストレート、しょうゆ	せんべい	牛乳、せんべい
10/24 金	ごはん、味噌汁(豆腐・なす)、煮魚(鯖)、ももゼリー	480.6(414.9) 21.5(17.7) 16.6(13.6) 2.3(2.0)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、赤みそ、○スライスチーズ、油揚げ	たまねぎ、なす、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	ソフトせんべい	牛乳、スティックチーズ
11/25 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素		
13/27 月	マーボーなす丼、中華スープ、バナナ1/3	581.4(493.5) 21.7(17.6) 18.8(15.2) 2.2(1.7)	米(3歳以上児)、調合油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	バナナ、なす、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	米菓子	牛乳、あられ
14/28 火	食パン、チキンビーンズ、きゅうりとコーンのドレッシング和え	458.1(389.8) 20.8(17.0) 18.8(14.9) 1.8(1.5)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、大豆(ゆで)、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ	塩せんべい	牛乳、ソフトせんべい
17 金	どうもろこし御飯、味噌汁(えのき・豆腐)、スパゲティサラダ、スクールフィッシュ	532.0(458.1) 17.6(15.4) 18.6(15.7) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、米	○牛乳、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、ミックス味噌、★スクールフィッシュ、油揚げ	どうもろこし、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし(素材力)、食塩	カステラ	牛乳、いもけんぴ
21 火	わかめごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め	469.4(412.6) 20.7(16.9) 14.2(13.1) 1.6(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、花麩、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ	○どうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、干しいいたけ、りりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩、○食塩	コーンスナック	牛乳、茹でどうもろこし
29 水	中華風混ぜご飯、豆腐スープ(にんじん)、キャベツの中華和え	442.5(385.7) 14.1(11.9) 12.9(10.9) 1.9(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、調合油、ごま、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	クラッカー	牛乳、野菜スナック
30 木	ごはん、揚げ餃子、トマトと卵のスープ、こまつなのごま酢和え	543.4(428.0) 17.0(13.2) 20.9(14.4) 1.8(1.5)	米(3歳以上児)、調合油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、★キャベツ餃子、卵、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ	トマト、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ	中華だしの素、酢、しょうゆ、食塩	せんべい	牛乳、クラッカー

			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			486	18.8	15	222	1.9	174	0.31	0.35	19	3.7	1.9
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	92	106	97	90	97	111	109	119	90	112
3才未満児			406	15.2	12	189	1.6	138	0.25	0.28	15	3.1	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(%)			83	78	89	85	73	74	96	93	88	79	94