

献立表

| 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 (月) | ごはん キウイ ピーマンの細切り炒め キャベツとトマトのサラダ ねばねばみそ汁 | 七分つき米、 片栗粉、なが いも、砂糖、ご ま油、はるさめ | 豚肉、木綿豆 腐、米みそ、バ ター、いわし、 牛乳 | かぼちゃ、キウ イ、トマト、黄 ピーマン、モロ ヘイヤ | しょうゆ、みり ん、酒、酢 | かぼちゃ団子 牛乳 | エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 9.7 g カルシウム 181 mg |
| 02 (火) | ごはん もも ゆで豚といんげんのごまだれ チンゲン菜のみそバター炒め 豆腐のすまし汁 | 七分つき米、 砂糖、はるさ め、ごま、ごま 油 | 牛乳、豚肉、 木綿豆腐、米 みそ、バター | もも、もやし、 チンゲンサイ、 キャベツ、こま つな、にんじん | かつお・昆布 だし汁、みり ん、しょうゆ、 酢、酒、食塩 | 五平餅 ねぎみそ 牛乳 | エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 221 mg |
| 03 (水) | ごはん ヤクルト さばのトマト煮 きゅうりの梅和え じゃがいもと人参のスープ | 七分つき米、 じゃがいも、砂 糖、ごま油 | 牛乳、ヤクル ト、さば、かつ お節 | たまねぎ、バ ナナ、りんご濃 縮果汁、トマト | かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩、 酒、酢 | トマトゼリー バナナ 牛乳 | エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 210 mg |
| 04 (木) | ごはん ヤクルト 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツとりんごのサラダ 夏野菜の納豆汁 | 七分つき米、 米粉、砂糖、 オリーブ油、片 栗粉、ごま油 | 牛乳、ヤクル ト、豚肉、米み そ、生揚げ、 挽きわり納豆 | りんご、キャベ ツ、なす、もや し、たまねぎ、 オクラ、モロヘ イヤ | 酒、酢、しょう ゆ、食塩 | チーズクッキー りんご 牛乳 | エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 287 mg |
| 05 (金) | 七夕ちらし 照り焼きチキン そうめん汁 さくらんぼ | 七分つき米、 干しそうめん、 砂糖 | 牛乳、鶏もも 肉、豆乳、油 揚げ、スライス チーズ、卵 | バナナ、さくら んぼ(国産)、 にんじん、キウ イフルーツ、 | かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、酒 | フルーツポンチ 牛乳 | エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 324 mg |
| 06 (土) | サラダうどん 冷やしなすのごまソース キウイ | ゆでうどん、食 パン、砂糖、す りごま、ねりご ま | 牛乳、豚肉(も も)、とろける チーズ、ツナ 水煮缶 | キウイ、もや し、トマト、な す、オクラ、に んじん、しいた け | かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢 | チーズトースト 牛乳 | エネルギー 324 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 228 mg |
| 08 (月) | ごはん バナナ さわらの野菜あんかけ キャベツのじゃこサラダ おくらのみそ汁 | さつまいも、七 分つき米、砂 糖、片栗粉、ご ま油、黒ごま | 牛乳、さわら、 米みそ、しらす 干し | バナナ、もや し、チンゲンサ イ、キャベツ、 たまねぎ | かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢、 みりん、食塩 | 大学芋 牛乳 | エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 8.0 g カルシウム 216 mg |
| 09 (火) | ごはん オレンジ 鶏肉と絹さやの卵とじ レタスとツナのサラダ じゃがいものみそ汁 | 七分つき米、 じゃがいも、黒 ごま、砂糖、オ リーブ油 | 牛乳、鶏もも 肉、米みそ、 卵、ツナ水煮 缶、しらす干し | オレンジ、にん じん、レタス、 もやし、さやえ んどう | かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、酒、 みりん、食塩 | おかかおにぎり 牛乳 | エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 196 mg |
| 10 (水) | ごはん ヤクルト あじの南蛮風香り焼き 凍り豆腐の煮物 さつまいもの豆乳スープ | 七分つき米、さ つまいも、ぎょ うざの皮、米 粉、砂糖、ごま 油 | 牛乳、ヤクル ト、豆乳、あ じ、チーズ、油 揚げ、凍り豆 腐 | りんご、チンゲ ンサイ、はくさ い、えのき、に んじん、ひじき | かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、みり ん、昆布だし 汁、食塩 | チーズスティック りんご 牛乳 | エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 277 mg |
| 11 (木) | ごはん ヤクルト 野菜たっぷり夏マーボー キャベツの香り漬け 豆腐の昆布汁 | 七分つき米、 ロールパン、 砂糖、片栗 粉、ごま油、ご ま | 牛乳、ヤクル ト、豚ひき肉、 木綿豆腐、無 塩バター | トマト、キウイフ ルーツ、キャベ ツ、なす、きゅ うり、ピーマン | しょうゆ、酒、 食塩 | ラスク キウイ 牛乳 | エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 241 mg |
| 12 (金) | ごはん キウイ 鶏ひき入り炒り豆腐 きゅうりと長芋のさっぱり漬け キャベツのみそ汁 | 七分つき米、 ながいも、米 粉、砂糖、ごま 油、片栗粉 | 牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、 米みそ、チー ズ、卵 | キャベツ、キウ イフルーツ、も やし、たまね ぎ、きゅうり | かつおだし 汁、酢、しょう ゆ、みりん、 食塩 | もやしのチーズお焼き 牛乳 | エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 240 mg |
| 13 (土) | いりやきそうめん ほうれん草のナムル わかめのすまし汁 りんご | 干しそうめん、 じゃがいも、ご ま油、砂糖、ご ま | 牛乳、鶏もも 肉、木綿豆 腐、バター | りんご、たまね ぎ、ほうれんそ う、キャベツ、 もやし、ごぼう | かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩 | バターポテト 牛乳 | エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 219 mg |

献立の平均栄養価 以上児
未満児

エネルギー501Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.8g カルシウム 232mg 鉄分 2mg
エネルギー 423Kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.0g カルシウム 237mg 鉄分 2mg