

献立表

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 (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