

# 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 (木)	ごはん 豚にら炒め キャベツとりんごのサラダ 夏野菜の納豆汁	七分つき米、砂糖、米粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、卵、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、無	もも、たまねぎ、なす、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、モロヘイヤ、り	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	パンケーキ もも 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 243 mg
02 (金)	ごはん かじきの竜田揚げ風 卵の花 鶏ひき肉と大根のスープ	七分つき米、米粉、しらたき、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、かじき、鶏ひき肉、おから、卵	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、モロヘイヤ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、酢	モロヘイヤのチヂミ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 202 mg
03 (土)	サラダうどん きゅうりの昆布あえ 切り干し大根のみそ汁 キウイ	ゆでうどん、食パン、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮	キウイフルーツ、きゅうり、トマト、もやし、オクラ、にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	チーズトースト 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 285 mg
05 (月)	ごはん 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	七分つき米、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、オク	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	チキンピラフ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 237 mg
06 (火)	ごはん あじの南蛮風香り焼き 凍り豆腐の煮物 なすのみそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	パイナップル、なす、はくさい、こまつな、さやえんどう、にんじん、てん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 236 mg
07 (水)	七夕ちらし 照り焼きチキン そうめん汁 ヤクルト	七分つき米、干しそうめん、砂糖	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、卵	オレンジ、バナナ、キウイフルーツ、りんご濃縮果汁、にんじん、れんご	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	七夕ゼリー 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 232 mg
08 (木)	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 夏野菜サラダ チンゲン菜とはるさめの中中華スープ	七分つき米、米粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、鶏ささ身、卵、米み	キウイフルーツ、トマト、なす、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	米粉サブレ キウイ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 249 mg
09 (金)	ごはん 豚肉のビーフン炒め 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、ビーフン、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵、油揚げ	もやし、バナナ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ピーマン、に	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 234 mg
10 (土)	鶏肉の冷製パスタ ほうれん草のナムル えのきのスープ オレンジ	スパゲティ、片栗粉、砂糖、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、無塩バター	かぼちゃ、オレンジ、トマト、ほうれんそう、もやし、オクラ、えのきたけ、に	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃ団子 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 206 mg
12 (月)	ごはん 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 豆腐と野菜の昆布汁	七分つき米、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、こまつな、ねぎ、に	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩、酒	オレンジ牛乳 五平餅 ねぎみそ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 256 mg
13 (火)	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ 鶏肉となすのスタミナ炒め きゅうりとささみのごまサラダ キャベツの刻みのりサラダオサラダ	七分つき米、ロールパン、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、無塩バター、卵、しら	キウイフルーツ、キャベツ、なす、ブロッコリー、もやし、セロリ、きゅう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	ラスク キウイ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 265 mg
14 (水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 トマトの和え物 えのきのすまし汁	七分つき米、しらたき、砂糖、焼ふ	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、焼き豆腐、ツナ水煮缶、とろけるチーズ	バナナ、はくさい、トマト、きゅうり、もやし、えのきたけ、ねぎ、カットわか	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩、みりん	チーズせんべい バナナ 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 239 mg
15 (木)	夏野菜たっぷりカレーうどん オクラと納豆の和え物 すいか	ゆでうどん、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、挽きわり納豆	すいか、トマト、もも、ズッキーニ、たまねぎ、なす、もやし、オクラ、こま	カレールーウ、しょうゆ、かつおだし汁	ももの果肉入りゼリー 牛乳	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 197 mg
17 (土)	中華丼 豆腐の中華風サラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚	はくさい、オレンジ、チンゲンサイ、みずな、にんじん、えのきたけ、もや	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	とりそばろおにぎり 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 228 mg
19 (月)	ごはん さわらのレモン醤油焼き 切干大根の旨煮 かぼちゃのみそ汁	七分つき米、しらたき、ごま、砂糖	牛乳、さわら、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、し	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鮭ごまおにぎり 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 248 mg

# 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		
20 ( 火 )	ごはん バナナ 鶏肉とブロッコリーの甘みそ炒め こまつなのナムル 玉ねぎとトマトのスープ	七分つき米、食パン、砂糖、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、トマト、ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ	ブレンチトースト 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 235 mg
21 ( 水 )	ごはん ヤクルト たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え 夏の豚汁	七分つき米、砂糖、米粉、すりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、たら、豆乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ゆで大豆	もやし、ほうれんそう、りんご、たまねぎ、トマト、キウイフルーツ、なす	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	フルーツのクリーム和え 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 268 mg
24 ( 土 )	ジャージャー麺 アスパラサラダ じゃがいも中華スープ もも	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお	もも、もやし、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、酢、食塩	水まんじゅう 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 193 mg
26 ( 月 )	ごはん オレンジ 冬瓜と鶏肉の煮物 ピーマンのツナあえ 玉ねぎとトマトのスープ	七分つき米、砂糖、ごま油、オリーブ油、ねりごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、油揚げ	オレンジ、とうがん、たまねぎ、もやし、トマト、にんじん、ブロッコ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、酢	にらチャーハン 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 196 mg
27 ( 火 )	ごはん バナナ 炒り豆腐 白菜ののりあえ まいたけのすまし汁	さつまいも、七分つき米、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かじき、鶏もも肉、無塩バター、米みそ	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、まいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	大学芋 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 250 mg
28 ( 水 )	ごはん ヤクルト かじきの和風パン粉焼き 山形のだし 豆腐の具だくさん汁	七分つき米、米粉、砂糖、パン粉	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、かじき、鶏もも肉、無塩バター、米みそ	キウイフルーツ、なす、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、オクラ、にんじん	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	チーズクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 299 mg
29 ( 木 )	ごはん ヤクルト さわらのごまみそ焼き はるさめサラダ チンゲン菜の中華スープ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、さわら、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、ほうれんそう、もも、りんご、キウイフルーツ、チン	かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩	フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 228 mg
30 ( 金 )	ごはん バナナ 豚しゃぶ風あえ物 海藻サラダ とうがん汁	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、とうがん、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、みずな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.9 g カルシウム 191 mg
31 ( 土 )	凍り豆腐のそぼろ丼 こまつなと油揚げのじゃこ煮 しいたけのすまし汁 りんご	七分つき米、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、油揚げ、しらす干し、バター	りんご、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒	シュガースティック 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 241 mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

	エネルギー kcal	タンパク 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	510	20.4	13.3	234	2.1	162	0.43	0.4	33	3.7	1.8
目標量	571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	89	89	84	91	91	83	139	111	183	80	95
3才未満児	426	17.3	12.6	247	1.6	150	0.34	0.38	24	2.8	1.5
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	93	94	98	118	70	82	136	141	133	76	88