

# 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 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツのじゃこサラダ なめこのみそ汁	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	オレンジ、はくさい、キャベツ、チンゲンサイ、なめこ、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	オレンジ牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 238 mg
02 火	ごはん あじの香り焼き 凍り豆腐の煮物 野菜スープ	米、米粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、はくさい、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	豆麩スナック牛乳 五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 261 mg
03 水	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 白菜の納豆和え はるさめスープ	米、米粉、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、挽きわり納豆、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、トマト、こまつな、もやし、なす、たまねぎ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 おからクッキー バナナ 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 261 mg
04 木	七夕ちらし かわいいのムニエル ツナとそうめんのサラダ まいたけのすまし汁	米、干しそうめん、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、かわいい、卵、ツナ水煮缶、バター、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、りんご濃縮果汁、すし、バナナ、キウイフルーツ、えのきたけ、きゅうり、れんこん、しいたけ、にんじん、まいたけ、オクラ、粉かんでん、ねぎ、レモン果汁、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	チーズ牛乳 ブルーツボンチ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 234 mg
05 金	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め 夏野菜サラダ 大根のすまし汁	米、米粉パン、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、とろけるチーズ、油揚げ、バター	キウイフルーツ、トマト、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、とうもろこし、まいたけ、しめじ、オクラ、黄ピーマン、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ぶどうゼリー牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 225 mg
06 土	中華丼 豆腐の中華風サラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	米、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、オレンジ、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 271 mg
08 月	ごはん さばのりんごソースかけ はるさめサラダ 豆腐と野菜の昆布汁	米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、だいこん、たまねぎ、りんご、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんじん、おぼろこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	チーズ牛乳 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 16.9 g カルシウム 200 mg
09 火	ごはん ぎせい豆腐 トマトの和え物 チンゲン菜の中華スープ	米、じゃがいも、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、卵、ツナ水煮缶	オレンジ、トマト、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ヨーグルトムース牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 203 mg
10 水	ごはん さわらのごまみそ焼き にら玉炒め えのきのすまし汁	米、焼ふ、はるさめ、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、さわら、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、バナナ、えのきたけ、にら、粉かんでん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	バナナ牛乳 ミックスゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 215 mg
11 木	ごはん マーボーなす キャベツの刻みのりサラダ 鶏肉と卵のスープ	米、米粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、無塩バター、おから、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、キャベツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	オレンジ牛乳 おからクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 223 mg
12 金	ごはん かわいいの竜田揚げ風 ほうれん草とコーンのソテー 豚汁	米、米粉、しらたき、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かわいい、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	キウイフルーツ、ほうれん草、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、とうもろこし、しめじ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	キウイ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 227 mg
13 土	鶏肉の甘酢丼 もやしのナムル えのきのスープ オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)	もも、オレンジ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	オレンジ牛乳 もものヨーグルトアイス 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 228 mg
16 火	ごはん 豚ひき肉のトマト煮 わかめサラダ 納豆汁	米、しらたき、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、油揚げ	バナナ、ホールトマト缶詰、ほうれん草、もやし、スッキーニ、なす、たまねぎ、なめこ、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 224 mg
17 水	ごはん たらのみそ焼き ほうれん草とトマトのツナドレサラダ 五目汁	米、米粉、さといも、砂糖、黒ごま、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、たら、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、トマト、もやし、ほうれん草、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、酢、食塩	豆麩スナック牛乳 黒ごまクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 240 mg
18 木	ごはん ひき肉のにら玉炒め キャベツとりんごのサラダ 長いのみそ汁	米、ながいも、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	りんご濃縮果汁、もも、キャベツ、たまねぎ、なめこ、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、きゅうり、りんご、にら、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	チーズ牛乳 リンゴゼリー もも 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 241 mg

# 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	
19 (金)	ごはん 豚しゃぶ風あえ物 切干大根と凍り豆腐の煮物 とうがん汁	米、砂糖、はるさめ、ねりごま、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	キウイフルーツ、とうがん、こまつな、もやし、キャベツ、しいたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	キウイ牛乳 五平餅 ごまみそ 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 271 mg
20 (土)	ジャージャー麺 コールスローサラダ トマトと卵のスープ バナナ	干しそうめん(ゆで)、米粉パン、砂糖、ごま油、ごま、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、りんご、しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	バナナ牛乳 ツナトースト 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 245 mg
22 (月)	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 おくら納豆 はくさいとはるさめのスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ	オレンジ、はくさい、とうがん、こまつな、たまねぎ、もやし、オクラ、にんじん、しいたけ、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 にらチャーハン 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 216 mg
23 (火)	ごはん かじきのバターしょうゆ焼き カリフラワーのサラダ なすのみそ汁	米、オリーブ油、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、しらす干し	バナナ、なす、カリフラワー、もやし、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 しらすチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 244 mg
24 (水)	ごはん 照り焼きチキン はるさめサラダ きのこ汁	米、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もも、バナナ、メロン(緑肉)、オレンジ、なめこ、えのきたけ、きゅうり、とろもろこし、しめじ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	チーズ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 278 mg
25 (木)	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 きゅうりと長芋のりごま和え えのきのすまし汁	米、ながいも、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、凍り豆腐	オレンジ濃縮果汁、メロン(緑肉)、はくさい、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しいたけ、粉かんでん、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆麩スナック牛乳 オレンジゼリー メロン 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.5 g カルシウム 254 mg
26 (金)	ごはん たらの煮つけ 切干大根の旨煮 豆腐のみそ汁	米、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、まいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ぶどうゼリー牛乳 おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 8.6 g カルシウム 254 mg
27 (土)	凍り豆腐のそぼろ丼 白菜のお浸し しいたけのすまし汁 キウイ	米、米粉パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、かつお節	はくさい、キウイフルーツ、ほうれんそう、もも、しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、レモン、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ牛乳 ももジャムパン 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 206 mg
29 (月)	ごはん 筑前煮 きゅうりとツナの酢の物 にら玉汁	米、しらたき、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ水煮缶、しらす干し、バター	バナナ、きゅうり、れんこん、もやし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、にら、ねぎ、黄ピーマン、パセリ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	バナナ牛乳 じゃこピラフ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 207 mg
30 (火)	ごはん 炒り豆腐 白菜ののりあえ まいたけのすまし汁	米、さつまいも、砂糖、ごま油、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ	オレンジ、はくさい、こまつな、しいたけ、にんじん、まいたけ、ねぎ、いんげん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	オレンジ牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 241 mg
31 (水)	ごはん さわらの幽庵焼き 鶏ささみサラダ 豆腐の具だくさん汁	米、米粉、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、さわら、木綿豆腐、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、卵、とろけるチーズ	キウイフルーツ、なす、きゅうり、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、レモン	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	キウイ牛乳 チーズクッキー キウイ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.9 g カルシウム 262 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	503	20.3	14.6	237	1.9	135	0.31	0.4	25	3.1	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(%)	88	89	92	93	83	69	100	111	139	67	95
3才未満児	413	16.8	13.3	243	1.5	126	0.26	0.37	22	2.7	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(%)	90	91	104	116	65	68	104	137	122	73	88