

# 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 (水)	ごはん さばのりんごソースかけ 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、オリーブ油	牛乳、ヤクル ト、さば、かつ お節	バナナ、りんご 濃縮果汁、トマ ト、たまねぎ、 きゅうり、もや し、りんご、に	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、食塩	トマトゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 207 mg
02 (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、 米粉、砂糖、 オリーブ油、ご ま油	牛乳、ヤクル ト、豚肉(もも)、 挽きわり納豆、 無塩バター、と ろけるチーズ	りんご、たまね ぎ、キャベツ、 チンゲンサイ、 なす、もやし、 オクラ、モロへ	しょうゆ、酢、 酒、みりん、 食塩	チーズクッキー りんご 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 278 mg
03 (金)	野菜入り納豆ごはん 筑前煮 水炊き風スープ さくらんぼ	七分つき米、 しらたき、米 粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも 肉、鶏もも肉 (皮付き)、挽 きわり納豆、豚 ひき肉、しらた	さくらんぼ(国 産)、れんこ ん、だいこん、 ごぼう、モロへ イヤ、みずな	かつお・昆布 だし汁、煮干 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、食塩、酢	モロヘイヤのチヂミ 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 319 mg
04 (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	キウイフル ーツ、もやし、な す、トマト、オク ラ、にんじん、 しめじ、カッ	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 327 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 229 mg
06 (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	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(淡色 辛みそ)、しら す干し	オレンジ、キャ ベツ、もやし、 チンゲンサイ、 たまねぎ、オク ラ、いんげん	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、酒、 みりん	大学芋 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.2 g カルシウム 278 mg
07 (火)	七タちらし 照り焼きチキン 七タそうめん汁 バナナ	七分つき米、 干しそうめん、 砂糖、パン粉、 米粉	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、卵、 油揚げ、スライ スチーズ、無 塩バター	バナナ、にん じん、れんこ ん、オクラ、し いたけ、きゅう り	かつお・昆布 だし汁、昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、酒	パンケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 224 mg
08 (水)	ごはん あじの南蛮風香り焼き 凍り豆腐の煮物 じゃがいものみそ汁	七分つき米、 じゃがいも、 ぎょうざの皮、 米粉、砂糖、ご ま油	牛乳、ヤクル ト、あじ、チー ーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、油 揚げ、凍り豆	りんご、はくさ い、ほうれんそ う、さやえんじ う、にんじん、 ひじき、カッ	煮干だし汁、 かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酢、みり ん	チーズスティック りんご 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 262 mg
09 (木)	ごはん 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、ごま 油	牛乳、ヤクル ト、木綿豆腐、 豚ひき肉、無 塩バター、しら す干し、米み	キウイフル ーツ、キャベツ、 トマト、なす、 たまねぎ、だい こん、きゅうり	しょうゆ、酒、 食塩	ラスク キウイ 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 263 mg
10 (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)、チーズ、 米みそ(淡色 辛みそ)、卵	もやし、バナ ナ、キャベツ、 たまねぎ、きゅ うり、はくさい、 にら、赤ピーマ	かつおだし 汁、しょうゆ、 酢、酒、食塩	もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 221 mg
11 (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 りんご	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、りん ご、トマト、ほう れんそう、もや し、オクラ、え のきたけ、にん	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 408 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 198 mg
13 (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(も も)、木綿豆 腐、米みそ(淡 色辛みそ)、バ ター	もやし、オレン ジ、チンゲンサ イ、キャベツ、 ごまつな、にん じん、ねぎ、い	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 421 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 225 mg
14 (火)	ごはん 鶏肉となすのスタミナ炒め しそと大根のサラダ 玉ねぎとセロリのスープ	七分つき米、 ごま、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、米 みそ(淡色辛 みそ)、凍り豆 腐、かつお節	りんご、だいこ ん、たまねぎ、 なす、きゅうり、 にんじん、ピー マン、赤ピー	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、酢、 食塩	おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 242 mg
15 (水)	鶏肉とほうれん草のクリームパスタ ブロッコリーとトマトのツナドレサラダ 卵スープ バナナ	スパゲティ、食 パン、米粉、オ リーブ油、片栗 粉、砂糖	牛乳、豆乳、 鶏もも肉、とろ けるチーズ、 卵、ツナ水煮 缶	バナナ、たま ねぎ、もやし、 ほうれんそう、 ブロッコリー、ト マト、にんじ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	チーズトースト 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.9 g カルシウム 311 mg
16 (木)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 おくら納豆 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、挽 きわり納豆	オレンジ濃縮 果汁、バナ ナ、はくさい、 もやし、えのき たけ、オレン	かつお・昆布 だし汁、煮干 だし汁、しょう ゆ、みりん、 食塩	果肉入りオレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 247 mg
18 (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、にんじ ん、みずな、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 422 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 219 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 ( 月 )	ごはん キウイ 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、砂糖、 ごま油	牛乳、さけ、豚 ひき肉、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、卵	キウイフルーツ、 かぼちゃ、なす、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、赤	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ひじきチャーハン 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 220 mg	
21 ( 火 )	ごはん りんご ひき肉とブロッコリーの甘みそ炒め おくらと厚揚げのおかか炒め 玉ねぎとトマトのスープ	七分つき米、 食パン、じゃがいも、 砂糖、ごま油、オリーブ 油	牛乳、豚ひき肉、 卵、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節	りんご、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 トマト、オクラ、 にんじん、ブロッコ	しょうゆ、酒、 食塩	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 222 mg	
22 ( 水 )	ごはん ヤクルト ぶり大根 ほうれん草の白和え 夏の豚汁	七分つき米、 砂糖、米粉、片栗粉、 すりごま、ごま油	牛乳、ヤクルト、 ぶり、豆乳、木綿豆腐、 ゆで大豆、豚肉(もも)、 米みそ	だいこん、りんご、 ほうれん草、もやし、 キウイフルーツ、オ レンジ、たまね	昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	フルーツのクリーム和え 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 251 mg	
25 ( 土 )	ジャージャー麺 アスパラサラダ じゃがいもの中煮スープ もも	ゆでうどん、 じゃがいも、砂糖、 片栗粉、ごま油、オ リーブ油	牛乳、こしあん(生)、 豚ひき肉、米、米み そ(淡色辛みそ)、かつ お節	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	しょうゆ、酒、 酢、食塩	水まんじゅう 牛乳	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.7 g カルシウム 183 mg	
27 ( 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 豆乳コーンスープ	七分つき米、 砂糖、米粉、ねりご ま、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも 肉、ツナ水煮缶、油 揚げ	オレンジ、たまね ぎ、とうがん、にん じん、食塩、酢	昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩、酢	五平餅 しょうゆ 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 192 mg	
28 ( 火 )	ごはん キウイ 炒り豆腐 白菜ののりあえ まいたけのすまし汁	七分つき米、 米粉、砂糖、黒ご ま、パン粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、木綿豆腐、油 揚げ、しらす干し、 無塩バター	キウイフルーツ、 はくさい、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 まいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	黒ゴマパンケーキ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 295 mg	
29 ( 水 )	ごはん ヤクルト あじのマリネ 山形のだし 豆腐の具だくさん汁	七分つき米、 砂糖	牛乳、ヤクルト、 こしあん(生)、あ じ、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	りんご、なす、 キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ズッキーニ、 オクラ、ねぎ、に	かつお・昆布だし汁、 昆布だし汁、酢、 しょうゆ、食塩	水ようかん りんご 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 259 mg	
30 ( 木 )	ごはん ヤクルト 鶏肉のごまみそ焼き 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、はるさ め、砂糖、ごま、 ごま油	牛乳、ヤクルト、 鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ濃縮果汁、 ほうれん草、もも、 りんご、キウイフ ルーツ、チン	かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 223 mg	
31 ( 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、 砂糖、片栗粉、ご ま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、油揚げ	バナナ、とうがん、 もやし、キャベツ、 にんじん、ほうれん 草、みずな	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 203 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	513	20	13.1	236	2.1	150	0.41	0.4	31	3.9	1.8
目標量	510	19.1	14.2	230	2.1	181	0.28	0.32	16	4.1	1.6
充足率(%)	101	105	92	103	100	83	146	125	194	95	113
3才未満児	423	16.7	12.1	240	1.6	137	0.33	0.37	23	3.1	1.5
目標量	464	17.4	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.5
充足率(%)	91	96	94	112	70	72	132	132	128	84	100