

# 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	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、モロヘ	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、 しらたき	さくらんぼ(国産)、 れんこん、だいこん、 ごぼう、モロヘイヤ、 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、 カット	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、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、チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、 凍り豆腐	りんご、 はくさい、ほうれんそう、 さやえんどう、 にんじん、 ひじき、 カット	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	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		エネルギー	たんぱく質
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、たまねぎ	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、 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、 もやし、キャベツ、 えのきた	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 とうがんと汁	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、とうがんにんじん、 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	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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