

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	
02 月	ごはん キウイ ピーマンの細切り炒め ほうれん草となめこの和え物 こまつなのみそ汁	七分つき米、砂糖、米粉、ごま油、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター	キウイフルーツ、バナナ、なす(淡色辛みそ)、こまつな、もやし、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	豆麩スナック牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 217 mg
03 火	ごはん オレンジ 鶏肉となすのみそ炒め トマトの卵炒め もやしのすまし汁	七分つき米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、とろけるチーズ、米みそ(淡色)	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ほうれん草、もやし、トマト、なす、ピー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	オレンジ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 264 mg
04 水	ごはん ヤクルト 鮭のきのこみそ焼き ピーマンのサラダ チンゲン菜のスープ	七分つき米、砂糖、はるさめ、ねりごま、米粉、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豆乳、さけ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、バナナ、もやし、はくさい、オレンジ、ピーマン、しいた	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	チーズせんべい牛乳 オレンジ入り豆乳寒天 バナナ 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 324 mg
05 木	ごはん ヤクルト ゆで豚といんげんのごまだれ きゅうりの昆布あえ さつまいものみそ汁	七分つき米、さつまいも、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(もも)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、塩	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ぶどうゼリー牛乳 チーズせんべい 焼きとうもろこし 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 344 mg
06 金	ごはん キウイ かれのい竜田揚げ風 ほうれん草とコーンのソテー 卵とトマトのスープ	七分つき米、米粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、かれのい、卵、油揚げ、バター	キウイフルーツ、トマト、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、もやし、とう	昆布だし汁、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 530 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.8 g カルシウム 227 mg
07 土	なすとしめじの梅スパゲッティ ごまみそブロッコリー 白菜スープ オレンジ	スパゲッティ、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 ぱりぱりカルシウム 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 274 mg
10 火	鶏肉の甘酢丼 トマトの和え物 なめこのみそ汁 オレンジ	七分つき米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干	たまねぎ、オレンジ、トマト、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、なめこ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢	オレンジ牛乳 じゃこねぎおにぎり 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 212 mg
11 水	サラダうどん チンゲン菜のみそバター炒め ヤクルト	ゆでうどん、砂糖、焼ふ、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、きな粉	バナナ、トマト、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、きゅうり、オクラ、ネ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 きなこボーロ バナナ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 215 mg
12 木	ひき肉ともやしの中華丼 切干大根の旨煮 えのきのみそ汁 ヤクルト	七分つき米、砂糖、しらたき、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もも、キウイフルーツ、もやし、バナナ、オレンジ、えのきたけ、こまつ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	オレンジ牛乳 フルーツカクテル 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 267 mg
13 金	鶏肉とおくらの梅そうめん 白菜のお浸し もも	干しそうめん、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、卵、かつお節	もも、もやし、はくさい、オクラ、こまつな、ごぼう、にんじん、うめ干し	しょうゆ、酒、食塩	チーズ牛乳 もやしのチーズお焼き 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g カルシウム 236 mg
14 土	ツナと塩昆布の和風パスタ きゅうりサラダ コーン入りスープ キウイ	スパゲッティ、砂糖、オリーブ油、米粉、ごま油	牛乳、クリームチーズ、鶏ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、こまつな、きゅうり、もやし、いちご、にんじん、とうも	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	キウイ牛乳 チーズケーキ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 253 mg
16 月	鶏ひき肉の冷やしそうめん 豚しゃぶ風あえ物 キウイ	干しそうめん、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、しらす干し、チーズ	キウイフルーツ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきた	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	キウイ牛乳 のりじゃこトースト 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 247 mg
17 火	親子丼 モロヘイヤのお浸し チンゲン菜のみそ汁 バナナ	七分つき米、しらたき、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、米み	バナナ、モロヘイヤ、たまねぎ、りんご、もやし、チンゲンサイ、キウイフ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	バナナ牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 318 mg
18 水	ごはん ヤクルト あじの南蛮風香り焼き レタスとツナのサラダ かぼちゃの豆乳煮	七分つき米、米粉、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、こしあん(生)、豆乳、あじ、ツナ水煮缶	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、レタス、にんじん	昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ牛乳 水ようかん バナナ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 247 mg
19 木	ごはん ヤクルト 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 野菜の昆布汁	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、ヤクルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、卵	メロン(緑肉)、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん、ね	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ぶどうゼリー牛乳 白ごまクッキー メロン 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 249 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	
20 (金)	ごはん たらの野菜あんかけ 野菜のビーフンソー 豆腐のすまし汁	七分つき米、 米粉、ビーフ ン、ごま油、片 栗粉、砂糖	牛乳、たら、木 綿豆腐、豚ひ き肉、チーズ、 卵	キウイフルー ツ、たまねぎ、 ほうれんそう、 にら、にんじ ん、なめこ、も	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、食 塩、みりん、 酢	ヨーグルトムース 牛乳 チーズチヂミ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 270 mg
21 (土)	豚丼 キャベツとおくらの和え物 厚揚げのみそ汁 バナナ	七分つき米、 片栗粉、砂 糖、ごま油、ご ま	牛乳、豚肉(も も)、生揚げ、 米みそ(淡色 辛みそ)、無塩 バター	かぼちゃ、パ ナナ、だいこ ん、たまねぎ、 キャベツ、もや し、ねぎ、オク	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢、食塩	バナナ 牛乳 かぼちゃ餅 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 231 mg
23 (月)	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー キャベツときゅうりの香り漬け にら玉汁	七分つき米、 砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆 腐、米みそ(淡 色辛みそ)、卵	オレンジ、トマ ト、なす、キャ ベツ、もやし、 たまねぎ、きゅ うり、ピーマ	煮干だし汁、 みりん、しょう ゆ、酒、食塩	オレンジ 牛乳 五平餅 みそ 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 210 mg
24 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 山形のだし 夏野菜の豚汁	さつまいも、七 分つき米、砂 糖、黒ごま、ご ま油	牛乳、さけ、豚 肉(もも)、米み そ(淡色辛み そ)	キウイフルー ツ、なす、オク ラ、きゅうり、ト マト、ごぼう、 ピーマン、にん	煮干だし汁、 昆布だし汁、 しょうゆ、食 塩、酢	チーズせんべい 牛乳 大学芋 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 221 mg
25 (水)	豚肉のあんかけうどん きゅうりと長芋のさっぱり漬け なめこのみそ汁 ヤクルト	干しうどん、な がいがいも、砂糖、 片栗粉	牛乳、ヤクル ト、豚肉(肩)、 木綿豆腐、米 みそ(淡色辛 みそ)	りんご濃縮果 汁、すいか、も やし、りんご、 たまねぎ、きゅ うり、なめこ、し	煮干だし汁、 しょうゆ、昆 布だし汁、み りん、酢、食 塩	チーズ 牛乳 すりおろしリンゴ入りゼリー すいか 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 230 mg
26 (木)	ごはん 肉豆腐 冷やしなすのごまソース 大根のみそ汁	七分つき米、 ぎょうざの皮、 しらたき、砂 糖、すりごま、 わりごま	牛乳、ヤクル ト、木綿豆腐、 豚肉(もも)、 チーズ、米み そ(淡色辛み そ)	すいか、だい こん、たまね ぎ、なす、もや し、えのきた け、にんじん	煮干だし汁、 しょうゆ、み りん、酢	きなこボーロ 牛乳 チーズスティック すいか 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 344 mg
27 (金)	オクラ納豆そうめん 鶏肉とブロッコリーの甘みそ炒め すいか	干しそうめん、 ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、挽 きわり納豆	すいか、たま ねぎ、ブロッコ リー、オクラ、 キャベツ、にん じん、ねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、食塩	チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 7.7 g カルシウム 188 mg
28 (土)	豚肉の焼きうどん もやしとひじきの和え物 はくさいのすまし汁 オレンジ	ゆでうどん、 ぎょうざの皮、 砂糖、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉 (肩)、とろける チーズ、かつ お節	オレンジ、ホー ルトマト缶詰、 ほうれんそう、 はくさい、もや し、たまねぎ	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	オレンジ 牛乳 餃子ピザ 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 257 mg
30 (月)	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜のおかかあえ とうがん汁	七分つき米、 砂糖、片栗 粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも 肉、鶏ひき肉、 かつお節	バナナ、こまつ な、もやし、 ホールのトマト缶 詰、とうがん、 たまねぎ、な	かつお・昆布 だし汁、しょう ゆ、食塩	バナナ 牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.6 g カルシウム 220 mg
31 (火)	ごはん ぶりの照り焼き さっぱりポテトサラダ キャベツのみそ汁	七分つき米、 じゃがいも、 ロールパン、 砂糖、オリーブ 油	牛乳、ぶり、無 塩バター、お から、米みそ (淡色辛みそ)	キウイフルー ツ、キャベツ、 たまねぎ、きゅ うり、しめじ、に んじん、ねぎ	煮干だし汁、 酢、みりん、 しょうゆ、食 塩	チーズ 牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 192 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	13.8	254	2.1	162	0.4	0.41	33	3.9	2.3
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	87	99	91	83	129	114	183	85	121
3才未満児	423	17.2	12.8	255	1.6	148	0.33	0.38	25	3	1.9
目標量	459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)	92	93	100	122	70	80	132	141	139	81	112