

# 献立表

| 日<br>／<br>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<br>火<br>曜 | ごはん<br>オレンジ<br>サケのムニエル<br>キャベツと白菜の煮物<br>野菜スープ         | 米、米粉、オリーブ油                | 牛乳、さけ、油揚げ、バター                               | りんご濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、粉かんでん、レモン、にんじん        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩     | オレンジ牛乳<br>リンゴゼリー<br>牛乳      | エネルギー 305 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 8.3 g<br>カルシウム 200 mg  |
| 02<br>水<br>曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>野菜たっぷり夏マーボー<br>白菜の納豆和え<br>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、卵、米みそ(淡色辛みそ) | はくさい、もやし、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、なす、ねぎ、にんじん、干しぶどう                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩       | キウイ牛乳<br>レーズンクッキー<br>牛乳     | エネルギー 434 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 15.0 g<br>カルシウム 230 mg |
| 03<br>木<br>曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>たらのみそ焼き<br>ツナとそうめんのサラダ<br>まいたけのすまし汁    | 米、干しとうもろこし、砂糖、ごま油         | 牛乳、ヤクルト、たら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)                 | バナナ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にんじん                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩 | オレンジ牛乳<br>バナナ<br>牛乳         | エネルギー 328 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 6.4 g<br>カルシウム 203 mg  |
| 04<br>金<br>曜 | ごはん<br>バナナ<br>豚肉ときのこのバター醤油炒め<br>夏野菜サラダ<br>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                    | バナナ、もやし、だいこん、キャベツ、トマト、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、どうもろこし、ねぎ、にんじん | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩       | バナナ牛乳<br>チーズトースト<br>牛乳      | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 11.0 g<br>カルシウム 199 mg |
| 05<br>土<br>曜 | 中華丼<br>豆腐の中華風サラダ<br>チンゲン菜のみそ汁<br>オレンジ                 | 米、ソフトせんべい塩味、ごま油、片栗粉、砂糖    | 牛乳、豚肉(肩)、チーズ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ            | チンゲンサイ、オレンジ、キャベツ、もやし、ねぎ、しいたけ、にんじん、カットわかめ                 | 煮干だし汁、しょうゆ、酢              | オレンジ牛乳<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳 | エネルギー 386 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 16.3 g<br>カルシウム 310 mg |
| 07<br>月<br>曜 | 焼きうどん<br>白菜のお浸し<br>オクラのすまし汁<br>バナナ                    | 干しうどん(ゆで)、米、ごま油、砂糖        | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、かつお節                          | バナナ、はくさい、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、オクラ                          | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩         | バナナ牛乳<br>おかかおにぎり<br>牛乳      | エネルギー 308 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 10.4 g<br>カルシウム 194 mg |
| 08<br>火<br>曜 | ごはん<br>キウイ<br>さばの香り焼き<br>トマトの和え物<br>チンゲン菜の中華スープ       | 米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖         | 牛乳、さば、ツナ水煮缶                                 | ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、もやし、トマト、チンゲンサイ、粉かんでん、カットわかめ              | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩   | キウイ牛乳<br>ぶどうゼリー<br>牛乳       | エネルギー 319 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 10.3 g<br>カルシウム 184 mg |
| 09<br>水<br>曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>ぎせい豆腐<br>にら玉炒め<br>えのきのすまし汁             | 米、焼ふ、はるさめ、砂糖、ごま油          | 牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、木綿豆腐、卵                         | にら、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ                                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩       | オレンジ牛乳<br>にらチャーハン<br>牛乳     | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 13.9 g<br>カルシウム 220 mg |
| 10<br>木<br>曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>豚しゃぶ風あえ物<br>キャベツの刻みのりサラダ<br>鶏肉と卵のスープ   | 米、はるさめ、ごま油、砂糖、すりごま        | 牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏ひき肉、卵、しらす干し                  | オレンジ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、焼きのり                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩       | 豆麩スナック牛乳<br>オレンジ<br>牛乳      | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 11.7 g<br>カルシウム 219 mg |
| 11<br>金<br>曜 | ごはん<br>バナナ<br>ひき肉のにら玉炒め<br>こまつなときのこのソテー<br>だいこんのすまし汁  | 米、米粉パン、砂糖、ごま油             | 牛乳、豚ひき肉、無塩バター、卵                             | バナナ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、にら、しめじ、ねぎ                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩   | バナナ牛乳<br>ラスク<br>牛乳          | エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 17.5 g<br>カルシウム 193 mg |
| 12<br>土<br>曜 | 鶏肉の甘酢丼<br>もやしのナムル<br>えのきのスープ<br>バナナ                   | 米、ソフトせんべい塩味、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ                            | バナナ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、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       | 牛乳バナナ<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳  | エネルギー 374 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 14.6 g<br>カルシウム 277 mg |
| 14<br>月<br>曜 | ごはん<br>バナナ<br>冬瓜と鶏肉の煮物<br>チンゲン菜の納豆和え<br>こまつなとはるさめのスープ | 米、はるさめ、砂糖、ごま              | 牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ                          | バナナ、もやし、こまつな、チンゲンサイ、とうがん、しいたけ、にんじん、ねぎ                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩   | バナナ牛乳<br>いなりおにぎり<br>牛乳      | エネルギー 353 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 9.4 g<br>カルシウム 215 mg  |
| 15<br>火<br>曜 | ごはん<br>オレンジ<br>たらのみそ焼き<br>キャベツとトマトのサラダ<br>なめこ汁        | 米、しらたき、砂糖、オリーブ油           | 牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                   | オレンジ濃縮果汁、オレンジ、トマト、もやし、なめこ、キャベツ、ねぎ、粉かんでん                  | 煮干だし汁、酒、酢、みりん、食塩          | 豆麩スナック牛乳<br>オレンジゼリー<br>牛乳   | エネルギー 326 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 9.3 g<br>カルシウム 209 mg  |
| 16<br>水<br>曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>豚ひき肉のトマト煮<br>わかめサラダ<br>五目汁             | 米、砂糖、ごま油、オリーブ油            | 牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、しらす干し、バター、油揚げ                  | チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、ズッキーニ、なす、ごぼう、黄ピーマ     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩       | キウイ牛乳<br>じゃこピラフ<br>牛乳       | エネルギー 398 kcal<br>たんぱく質 13.5 g<br>脂質 11.2 g<br>カルシウム 230 mg |
| 17<br>木<br>曜 | ごはん<br>ヤクルト<br>さわらのごまみそ焼き<br>キャベツとりんごのサラダ<br>はくさいのみそ汁 | 米、砂糖、すりごま、ごま油、オリーブ油       | 牛乳、ヤクルト、さわら、米みそ(淡色辛みそ)                      | もも、はくさい、もやし、キャベツ、なめこ、りんご、きゅうり、ねぎ                         | 煮干だし汁、酒、酢、食塩              | チーズ牛乳<br>もも<br>牛乳           | エネルギー 354 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 12.2 g<br>カルシウム 284 mg |

# 献立表

| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                            |  |  |                                 | 10時おやつ<br>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                             |                             |   |
| 18<br>(金)   | ごはん<br>バナナ<br>マーボーなす<br>はくさいのお浸し<br>とうがん汁               | 米、米粉パン、片栗粉、砂糖、ごま油                        | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節            | バナナ、はくさい、なす、もやし、とうがん、ねぎ、にんじん                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒                | バナナ牛乳<br>チーズトースト<br>牛乳      | エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 12.1 g<br>カルシウム 225 mg |
| 19<br>(土)   | ジャージャー麺<br>コールスローサラダ<br>トマトと卵のスープ<br>オレンジ               | 干しそうめん(ゆで)、ソフトせんべい塩味、砂糖、ごま油、片栗粉、オリーブ油、ごま | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)                             | オレンジ、トマト、もやし、キャベツ、りんご、きゅうり、しいたけ、ねぎ                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩           | オレンジ牛乳<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳 | エネルギー 366 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 16.9 g<br>カルシウム 281 mg |
| 22<br>(火)   | ごはん<br>キウイ<br>さばの煮つけ<br>チンゲン菜ともやしのお浸し<br>キャベツのみそ汁       | 米、砂糖                                     | 牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                           | りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、粉かんでん、にんじん         | 煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん            | チーズ牛乳<br>リンゴゼリー<br>牛乳       | エネルギー 344 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 13.2 g<br>カルシウム 274 mg |
| 23<br>(水)   | 夏野菜カレー<br>もやしのナムル<br>わかめのすまし汁<br>ヤクルト                   | 米、じゃがいも、ぎょうざの皮、ごま油、ごま、片栗粉                | 牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、チーズ、油揚げ                                | もやし、はくさい、なす、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ                | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁  | オレンジ牛乳<br>チーズスティック<br>牛乳    | エネルギー 362 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 11.7 g<br>カルシウム 286 mg |
| 24<br>(木)   | ごはん<br>ヤクルト<br>はくさいとひき肉の煮物<br>きゅうりと長芋のりごま和え<br>えのきのすまし汁 | 米、ながいも、片栗粉、砂糖、ごま油                        | 牛乳、ヤクルト、豚ひき肉   | バナナ、はくさい、キャベツ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、にんじん、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<br>バナナ<br>牛乳       | エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂質 9.9 g<br>カルシウム 212 mg  |
| 25<br>(金)   | ごはん<br>バナナ<br>鶏肉のすき焼き風煮物<br>切干大根の旨煮<br>はくさいのみそ汁         | 米、米粉パン、しらたき、砂糖                           | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ               | バナナ、はくさい、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん             | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん        | バナナ牛乳<br>ラスク<br>牛乳          | エネルギー 406 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂質 16.0 g<br>カルシウム 217 mg |
| 26<br>(土)   | 凍り豆腐のそぼろ丼<br>白菜のお浸し<br>しいたけのすまし汁<br>バナナ                 | 米、ソフトせんべい塩味、砂糖、ごま油                       | 牛乳、鶏ひき肉、チーズ、凍り豆腐、かつお節                                | バナナ、はくさい、ほうれんそう、しいたけ、にんじん、こまつな、ひじき                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩             | バナナ牛乳<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳  | エネルギー 378 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 14.7 g<br>カルシウム 296 mg |
| 28<br>(月)   | ごはん<br>バナナ<br>筑前煮<br>きゅうりの酢の物<br>にら玉汁                   | 米、しらたき、砂糖、ごま                             | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)                            | バナナ、もやし、きゅうり、れんこん、にんじん、にら、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ              | 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<br>塩昆布おにぎり<br>牛乳      | エネルギー 336 kcal<br>たんぱく質 11.8 g<br>脂質 8.5 g<br>カルシウム 188 mg  |
| 29<br>(火)   | ごはん<br>オレンジ<br>さわらの幽庵焼き<br>白菜ののりあえ<br>まいたけのすまし汁         | 米、ごま油、砂糖                                 | 牛乳、さわら、油揚げ   | りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、オレンジ、はくさい、キャベツ、こまつな、粉かんでん、にんじん、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩       | オレンジ牛乳<br>ミックスゼリー<br>牛乳     | エネルギー 304 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 8.7 g<br>カルシウム 206 mg  |
| 30<br>(水)   | ごはん<br>ヤクルト<br>炒り豆腐<br>鶏ささみサラダ<br>キャベツと豚肉のみそ汁           | 米、米粉、砂糖、ごま油、すりごま                         | 牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、卵、無塩バター、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏 | キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、きゅうり、ねぎ、いんげん                    | 煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん                | キウイ牛乳<br>チーズクッキー<br>牛乳      | エネルギー 438 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 16.5 g<br>カルシウム 248 mg |
| 31<br>(木)   | ごはん<br>ヤクルト<br>たらの煮つけ<br>やさいサラダ<br>なめこのみそ汁              | 米、砂糖、ごま油                                 | 牛乳、ヤクルト、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                            | オレンジ、キャベツ、なめこ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ                        | 煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩       | チーズ牛乳<br>オレンジ<br>牛乳         | エネルギー 335 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 10.1 g<br>カルシウム 293 mg |
| ( )         |   |  |  |  |                                 |                             | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |
| ( )         |   |  |  |  |                                 |                             | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>カルシウム mg                   |

|        | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児  | 440           | 16.8      | 13.8    | 228         | 1.4     | 126     | 0.25     | 0.36     | 20      | 2.6     | 1.5     |
| 目標量    | 624           | 23.4      | 17.3    | 270         | 2.4     | 225     | 0.26     | 0.38     | 20      | 3.9     | 1.7     |
| 充足率(%) | 71            | 72        | 80      | 84          | 58      | 56      | 96       | 95       | 100     | 67      | 88      |
| 3才未満児  | 363           | 14.2      | 12.1    | 234         | 1.1     | 118     | 0.21     | 0.34     | 18      | 2.1     | 1.2     |
| 目標量    | 553           | 20.8      | 15.4    | 258         | 2.2     | 222     | 0.22     | 0.34     | 19      | 3.6     | 1.6     |
| 充足率(%) | 66            | 68        | 79      | 91          | 50      | 53      | 95       | 100      | 95      | 58      | 75      |

1