

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 (土)	鶏肉ときのこのうどん ほうれん草とじゃこのお浸し オレンジ	干しうどん(ゆで)、ソフトせんべい塩味、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し	もやし、オレンジ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのきたけ、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	オレンジ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 223 mg
03 (月)	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル 鶏とコーンのスープ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ひき肉	バナナ、もやし、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、なす、コーン缶、にら、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 250 mg
04 (火)	ごはん たらのパターしょうゆ焼き ほうれんそうとえのきのお浸し キャベツとナスのみそ汁	米	牛乳、たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、もやし、オレンジ、キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、なす、にんじん、粉かんでん	煮干だし汁、しょうゆ	コーンフレーク牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 204 mg
05 (水)	ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 小松菜と油揚げのお浸し たまねぎと大根のみそ汁	米、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、凍り豆腐、とろけるチーズ、卵、油揚げ	もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、にんじん、カットわかめ	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 チーズクッキー 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 288 mg
06 (木)	ごはん 肉じゃが チンゲン菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ牛乳 バナナヨーグルト 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 366 mg
07 (金)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のお浸し キャベツのすまし汁	米、米粉パン、しらす、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、えのきたけ、はくさい、にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	パン牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 193 mg
08 (土)	ミートソースパスタ もやしとツナのごま酢あえ じゃがいものスープ バナナ	スパゲティ(ゆで)、ソフトせんべい塩味、じゃがいも、砂糖、すりごま	豚ひき肉、ツナ水煮缶、牛乳	もやし、バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	バナナ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 326 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.1 g カルシウム 122 mg
10 (月)	ごはん 大根と鶏ひきの煮物 キャベツとコーンのサラダ 豆腐と豚ひきのみそ汁	米、砂糖、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、だいこん、キャベツ、しいたけ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	キウイ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 249 mg
12 (水)	鶏肉とめじのクリームパスタ ほうれん草と人参のおかかあえ 野菜スープ ヤクルト	スパゲティ(ゆで)、コーンフレーク、米粉	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、バター	もやし、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	コーンフレーク牛乳 コーンフレーク 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 295 mg
13 (木)	豚丼 ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁 ヤクルト	米、ソフトせんべい塩味、ごま油、すりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	チーズ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 349 mg
14 (金)	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁 バナナ	米、コーンフレーク、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ牛乳 コーンフレーク 牛乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 209 mg
15 (土)	鶏ごぼうの甘辛丼 きゅうりとしらすの酢の物 にらとキャベツのみそ汁 オレンジ	米、ソフトせんべい塩味、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	もやし、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、ねぎ、ごぼう、にら	煮干だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	オレンジ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 218 mg
17 (月)	ごはん 豚肉のパター醤油炒め 山形のだし 豆腐のみそ汁	米、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、キャベツ、きゅうり、なす、えのきたけ、にんじん、オクラ、刻みこんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ牛乳 とりそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 211 mg
18 (火)	ごはん さばの竜田揚げ風 ほうれん草のごまおかか和え ひき肉とわかめのすまし汁	米、米粉、ごま油、すりごま、砂糖	牛乳、さば、鶏ひき肉、かつお節	りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん、粉かんでん、カットわかめ	昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	コーンフレーク牛乳 りんごゼリー 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 204 mg
19 (水)	ごはん 豚肉の南蛮炒め もやしとひじきの白あえ 小松菜のみそ汁	米、ホットケーキ粉、すりごま、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、こまつな、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、バナナ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、ひ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	バナナ牛乳 フルーツ蒸しパンケーキ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 322 mg

／ 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 (木)	ごはん さつまいもと鶏肉の煮物 チンゲン菜とツナのサラダ 野菜のポトフ	ヤクルト	米、さつまいも、 じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	牛乳、ヤクルト、 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、鶏もも肉 (皮付き)、油揚げ、 ツナ水煮缶	もやし、にんじん、 チンゲンサイ、キャベツ、 しいたけ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	チーズ牛乳 ヨーグルト(イチゴ風味) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	447 kcal 19.9 g 15.4 g 336 mg				
21 (金)	ごはん 豚しゃぶ風和え物 こまつなときのこのソテー だいこんのすまし汁	バナナ	米、米粉パン、すりごま、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、無塩 バター	もやし、バナナ、だいこん、 キャベツ、こまつな、しめじ、 きゅうり、いちごジャム、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	パン牛乳 いちごジャムパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	386 kcal 13.8 g 12.2 g 209 mg				
22 (土)	肉みそうどん キャベツと人参のおかか和え えのきのすまし汁 オレンジ		干しうどん(ゆで)、 ソフトせんべい塩味、 片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	もやし、オレンジ、 はくさい、なす、キャベツ、 えのきたけ、にんじん、 ねぎ、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 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	358 kcal 16.5 g 14.9 g 205 mg				
24 (月)	ごはん 切り干し大根と豚肉の旨煮 こまつなとなめこのおかか和え 麩入りみそ汁	オレンジ	米、焼ふ、ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ、かつお節	オレンジ、もやし、 こまつな、キャベツ、しいたけ、 にんじん、なめこ、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、酒	キウイ牛乳 チーズおかかおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	409 kcal 18.3 g 12.0 g 276 mg				
25 (火)	ごはん 鮭のごま焼き さつまいもとひじきの煮物 きのこのすまし汁	バナナ	米、さつまいも、しらたき、 ごま	牛乳、さけ、豚ひき肉、 鶏ひき肉、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、 バナナ、こまつな、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 粉かんでん、ひじき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、食塩	豆麩スナック牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	395 kcal 18.9 g 12.7 g 220 mg				
26 (水)	ごはん 豚ひき肉とはるさめの炒め物 もやしとチンゲン菜の和え物 えのきの中華スープ	ヤクルト	米、米粉パン、砂糖、 はるさめ、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、 無塩バター	もやし、はくさい、チンゲンサイ、 にんじん、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	パン牛乳 みたらし風パン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	477 kcal 15.7 g 16.2 g 214 mg				
27 (木)	焼きそば 新じゃがいものポテトサラダ 鶏肉の中華スープ ヤクルト		焼きそばめん、じゃがいも、 ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、 鶏もも肉(皮付き)、おから	ぶどう濃縮果汁、もやし、 キャベツ、チンゲンサイ、 きゅうり、コーン缶、にんじん、 にら、粉かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 中濃ソース、しょうゆ、酢、 食塩	チーズ牛乳 かき氷風ゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	418 kcal 20.6 g 18.1 g 345 mg				
28 (金)	ごはん 鶏のから揚げ風 きゅうりの一本漬け風 夏野菜スープ	バナナ	米、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	きゅうり、バナナ、ぶどう濃縮果汁、 みかん缶、トマト、なす、 キウイフルーツ、オクラ、 にんじん、粉かんでん、 レ	かつお・昆布だし汁、 昆布だし汁、しょうゆ、 食塩、酒、酢	バナナ牛乳 フルーツシャーベット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	359 kcal 12.2 g 9.6 g 190 mg				
29 (土)	中華丼 キャベツとツナのサラダ 大根のみそ汁 バナナ		米、ソフトせんべい塩味、 片栗粉、ごま油、砂糖、 オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、ツナ水煮缶	もやし、バナナ、だいこん、 チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、しいたけ、 ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、食塩	バナナ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	401 kcal 17.3 g 16.5 g 218 mg				
31 (月)	ごはん 鶏ひきのトマト煮 キャベツと人参のサラダ 鶏もも洋風スープ	バナナ	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、 バター	バナナ、たまねぎ、もやし、 キャベツ、なす、ホールトマト 缶詰、にんじん、コーン缶、 パセリ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	オレンジ牛乳 バターしょうゆおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	435 kcal 15.9 g 12.7 g 192 mg				
()								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg				
()								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg				
()								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g 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			507	20.4	16	236	2	201	0.36	0.42	25	4.4	2
目標量			624	23.4	17.3	270	2.4	225	0.26	0.38	20	3.9	1.7
充足率(%)			81	87	92	87	83	89	138	111	125	113	118
3才未満児			416	17.3	14.2	244	1.6	181	0.3	0.4	24	3.5	1.6
目標量			553	20.8	15.4	258	2.2	222	0.22	0.34	19	3.6	1.6
充足率(%)			75	83	92	95	73	82	136	118	126	97	100

