



# 献立表

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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						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			
2	月	ごはん スイカ 鮭の香り焼き ひじきの煮付け 味噌汁	ブルーベリー蒸しパン 豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、生鮭、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	すいか、キャベツ、ブルーベリー、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、ごま、あおのり、にんにく	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 187 mg	18	水	ごはん オレンジ 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	マーマレードケーキ 甘酒入り豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油、米こうじ	豆乳、鶏肉、みそ、油揚げ、栄養だし	オレンジ、なす、たまねぎ、ピーマン、こまつな、マーマレード、にんじん、切り干しだいごん、ごま	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21 g 脂質 11.1 g カルシウム 145 mg		
3	火	ごはん 梨 豚肉と野菜のカレー炒め おくらとキャベツの海苔和え 味噌汁	とうもろこし 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、煮干し、みそ、栄養だし	とうもろこし、なし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、オクラ、ピーマン、のり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 288 mg	19	木	ごはん スイカ かじきのさっぱり甘酢ソース 南瓜サラダ 味噌汁	そうめん風汁 麦茶	白米、玄米、油、マヨネーズタイプ調味料、片栗粉、三温糖	豆腐、メカジキ、おくら、みそ、油揚げ、栄養だし	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、みかん、こまつな、えのきたけ、にんじん、コーン、パセリ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 136 mg		
4	水	ごはん メロン 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え 味噌汁	枝豆とじゃこのおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖	豆乳、鶏肉、しらす干し、みそ、油揚げ、栄養だし	メロン、キャベツ、いんげん、えだまめ、にんじん、ごま、切り干しだいごん、マーマレード	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 168 mg	20	金	ごはん 梨 茄子のミートグラタン お浸し スープ	ひじきおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、グルテンフリーマカロニ、三温糖、油	豆乳、豚ひき肉、煮干し、かつお節	なす、なし、たまねぎ、こまつな、コーン、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、オクラ、マッシュルーム、ひじき、ごま	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 314 mg		
5	木	ごはん 味噌汁 カレーの風味焼き オレンジ 南瓜の含め煮 納豆和え	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、玄米、三温糖、オリーブ油	豆乳グルト、ムキカイ、納豆、生揚げ、みそ、栄養だし、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、みかん、パイナップル、しめじ、たまねぎ、にんじん、ごま、レモン、のり、わかめ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 169 mg	23	月	ごはん スイカ 魚のかば焼き マカロニサラダサラダ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリーマカロニ、油、片栗粉、三温糖	豆乳、いわし、みそ、ベーコン、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	すいか、キャベツ、なす、しめじ、にんじん、きゅうり、ごま、あおのり	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 191 mg		
6	金	ごはん スイカ はるさめサラダ レバーのみそ焼き 清し汁	せんべい 甘酒アイス	白米、玄米、はるさめ、三温糖、ごま油、油	鶏レバー、豆腐、豆乳、ツナ缶、みそ	スイカ、キャベツ、オクラ、にんじん、きゅうり、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 99 mg	24	火	ひまわり井 納豆和え(玉葱) 味噌汁 メロン	豆腐入りブラウニー 豆乳	白米、玄米、片栗粉、米粉、砂糖、油、三温糖、粉糖	豆乳、納豆、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、豆乳、みそ、粉豆腐、かつお節、栄養だし	メロン、たまねぎ、にんじん、コーン、オクラ、いんげん、切り干しだいごん、グリーンピース、しょうが	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.3 g カルシウム 190 mg		
10	火	ごはん スイカ マーボー豆腐 華風きゅうり スープ	シリアル豆乳がけ 麦茶	麦こがし、白米、玄米、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豆乳、豚ひき肉、みそ	すいか、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、ねぎ、コーン、にんじん、ごま、ごま、しょうが	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17.4 g カルシウム 232 mg	25	水	ごはん 梨 ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、豆乳、みそ、栄養だし	りんごジュース、なし、みかん、なす、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、りんご、パイナップル、にんじん、きゅうり、かんてん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 139 mg		
11	水	ごはん メロン 肉じゃが 納豆和え(おくら) 味噌汁	鮭おにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、三温糖	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、さけ、煮干し、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節	メロン、なす、たまねぎ、にんじん、オクラ、いんげん、ねぎ、しそ、ごま	エネルギー 617 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 320 mg	26	木	ごはん オレンジ 煮魚 更紗炒め 味噌汁	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、赤魚、煮干し、ベーコン、みそ、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、こまつな、にんじん、ピーマン、のり、ごま、あおのり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 296 mg		
12	木	ごはん オレンジ 豚肉とキャベツのみそ炒め 粉吹芋(青のり) 清し汁	黒糖くずもち 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、黒砂糖、くず粉、油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ、みそ、凍り豆腐、きな粉	キャベツ、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 131 mg	27	金	ごはん 梨 鶏肉の葱塩焼き じゃこサラダ 味噌汁	揚げじゃが 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、みそ、栄養だし	なし、キャベツ、ねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり、にんじん、ごま、しょうが	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16.2 g カルシウム 170 mg		
13	金	ツナと夏野菜カレー 酢味噌和え スイカ	オレンジゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、オリーブ油、ごま油	豆乳、豆乳、ツナ缶、さき身、みそ	みかんジュース、たまねぎ、すいか、にんじん、みかん、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、きゅうり、ホールトマト、にんにく、しょうが、わかめ、アガー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 90 mg	30	月	ごはん オレンジ めかじきの照り焼き 茄子の味噌炒め スープ	人参おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、三温糖、油、片栗粉、オリーブ油	豆乳、メカジキ、豚ひき肉、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節	なす、オレンジ、コーン、たまねぎ、にんじん、オクラ、パプリカ、パプリカ、ピーマン、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 332 mg		
16	月	ごはん 梨 鮭のムニエル ひじきのサラダ スープ	じゃこ葱おにぎり 豆乳	白米、玄米、米粉、ごま油、オリーブ油、三温糖	豆乳、生鮭、豆腐、しらす干し、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	なし、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、ひじき、あおのり、わかめ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 195 mg	31	火	ごはん 梨 きゃべつと豆腐のチャンプル トマトと水菜のみそマヨサラダ 味噌汁	ツナコーンのマフィン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、玄米、マヨネーズタイプ調味料、オリーブ油、ごま油	豆乳、豆腐、豚肉、みそ、ツナ缶、ちりめんじゃこ、大豆粉、かつお節、栄養だし	トマト、なし、キャベツ、みずな、にんじん、しめじ、にら、ピーマン、ズッキーニ、コーン、のり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 192 mg		
17	火	ごはん スイカ すき焼き風煮 しらす納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	水ようかん 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、豚ロース小間切れ、ごしあん、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節	すいか、たまねぎ、しらたき、モロヘイヤ、にんじん、にら、こまつな、エリンギ、かんてん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 275 mg										
★旬の食材★ おくら・ピーマン・トマト・茄子・とうもろこし・にんにく・インゲン・枝豆・南瓜・にがうり・しそ・スイカ・なし・イチジク・メカジキ・いわしなど						<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、献立、食材が変更になる場合があります。</li> <li>手作りふりかけを給食でだしています。</li> <li>ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。</li> </ul>						1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	525 kcal	鉄	4.3 mg
		たんぱく質	24.3 g	カルシウム	203 mg	脂質	14.7 g	ビタミンC	32 mg	塩分	2.0 g	食物繊維	5.1 g				