

日 / 曜	献立名	材 料 名			10時(2歳)	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	(上・2歳)	(下・3~5歳)
1 (月)	ごはん チキンソテー スパゲティサラダ 味噌汁 (小松菜、油揚げ) いちご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/スパ ゲティ/小麦粉	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/油揚げ/ 豆乳/牛乳	玉ねぎ/マッシュルー ム/キャベツ/人参/ きゅうり/コーン/小 松菜/いちご/りんご ジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					ココアケーキ	490	11.3
					牛乳	571	14.2
						たんばく質	食塩
2 (火)	ごはん 肉じゃが ささみと野菜の梅和え 味噌汁 (大根、干し椎茸) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/じゃ がいも/白滝/ロー ルパン	豚もも肉/鶏ささ み肉/かつお節/煮 干し粉/味噌/きな こ/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげ ん/もやし/ほうれん 草/白菜/大根/干し椎 茸/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					きなこ揚げパン	521	12.1
					牛乳	591	11.5
						たんばく質	食塩
3 (水)	ごはん 鮭西京焼き 高野豆腐とひじき煮物 味噌汁 (キャベツ、ニラ) 清美オレンジ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/中華 麺	鮭/味噌/生姜/高 野豆腐/ひじき/煮 干し粉/味噌/豚も も肉/青のり/牛乳	人参/いんげん/キャ ベツ/ニラ/清美オレ ンジ/もやし/みかん ジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					焼きそば	472	9.3
					牛乳	553	11.8
						たんばく質	食塩
4 (木)	ごはん 鶏肉と茄子甘酢炒め きゅうりナムル 春雨スープ 美生柑(グレープフルーツ)	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ごま/ごま油/春 雨/小麦粉	鶏むね肉/わかめ/ 鶏ひき肉/豆腐/豆 乳/ヨーグルト/牛 乳	茄子/人参/玉ねぎ/ ピーマン/赤ピーマン /きゅうり/もやし/ コーン/長ねぎ/チン ゲン菜/美生柑	牛乳	エネルギー	脂質
					豆腐マフィン	535	16.1
					ヨーグルト	590	16
						たんばく質	食塩
5 (金)	肉野菜うどん さつまいも天ぷら キャベツごま酢和え ゴールデンオレンジ	うどん/さつまいも /小麦粉/片栗粉/米 /もち麦/骨太家族/ 菜種油/きび砂糖/ ごま	かつお節/豚もも 肉/ソーセージ/竹 輪/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/きゅ うり/オレンジ/玉ねぎ /コーン/パセリ粉/り んごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					ピラフ	511	8.5
					牛乳	595	10.8
						たんばく質	食塩
6 (土)	たんめん 中華チキンサラダ ゴールデンオレンジ	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/ クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささ み肉/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/コーン/オレンジ	牛乳	エネルギー	脂質
					ビスケット	473	16.9
					せんべい	522	17.7
					牛乳	たんばく質	食塩
8 (月)	キーマカレー コールスローサラダ かぶスープ いちご	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/小麦粉/豆乳マ ヨネーズ/じゃがい も	豚ひき肉/味噌/鶏 むね肉/青のり/か つお節/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト 水煮缶/キャベツ/ コーン/かぶ/かぶ菜/ いちご/みかんジュ ース	みかん	エネルギー	脂質
					お好み焼き風ポテト	506	12.5
					牛乳	593	15.9
						たんばく質	食塩
9 (火)	ごはん 鯖みりん干し ほうれん草白和え 味噌汁 (白菜、わかめ) バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ ロールパン/豆乳マ ヨネーズ	鯖/豆腐/煮干し粉 /味噌/わかめ/し らす/青のり/牛乳	ほうれん草/人参/白菜 /バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
					ごましらすトースト	511	18.5
					牛乳	575	19.4
						たんばく質	食塩
10 (水)	ごはん 鶏肉唐揚げ キャベツとりんごサラダ 味噌汁 (なめこ、長ねぎ、豆腐) 清美オレンジ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/せんべ い	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/豆腐/ゼ ラチン/牛乳	生姜/にんにく/りん ご/キャベツ/きゅう り/人参/なめこ/長 ねぎ/清美オレンジ/ぶ どうジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					グレープセリー	484	14.9
					牛乳	563	18.5
						たんばく質	食塩
11 (木)	ごはん 豚肉生姜焼き 豆腐おかか和え 味噌汁 (キャベツ、しめじ) 美生柑(グレープフルーツ)	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/コーンフレーク	豚肩ロース肉/豆 腐/かつお節/煮干 し粉/味噌/豆乳/ 牛乳	玉ねぎ/人参/いんげ ん/生姜/小松菜/キャ ベツ/しめじ/美生柑/ みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					コーンフレーククッキー	509	13
					牛乳	599	16.3
						たんばく質	食塩
12 (金)	納豆ごはん 筑前煮 ゆかり和え 味噌汁 (大根、油揚げ) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉	納豆/かつお節/青 のり/鶏もも肉/高 野豆腐/煮干し粉/ 味噌/油揚げ/豆乳/ 牛乳/ヨーグルト	人参/れんこん/ごぼ う/干し椎茸/いんげ ん/もやし/ほうれん 草/大根/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					人参蒸しパン	537	12.9
					ヨーグルト	596	12.2
						たんばく質	食塩
13 (土)	わかめうどん じゃがいもとツナ煮物 りんご	うどん/じゃがいも /きび砂糖/クッ キー/せんべい	豚もも肉/わかめ/ ツナ水煮/牛乳	干し椎茸/人参/長 ねぎ/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					ビスケット	463	11.7
					せんべい	506	11
					牛乳	たんばく質	食塩
15 (月)	スパゲティナポリタン ツナサラダ ほうれん草豆腐スープ いちご	スパゲティ/米/骨 太家族/きび砂糖/ 菜種油/ごま/ごま 油	ソーセージ/ツナ 水煮/鶏むね肉/豆 腐/納豆/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ キャベツ/きゅうり/ ほうれん草/いちご/ 長ねぎ/りんごジュ ース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					納豆チャーハン	505	14.2
					牛乳	583	17.5
						たんばく質	食塩
					19.2	2.2	
					23.6	2.7	

日 曜	献立名	材料名			10時(2歳) 15時	おやつ	栄養価 (上・2歳)(下・3~5歳)	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	脂質
16 (火)	ピピンパ 春雨ごまマヨネーズ わかめスープ バナナ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/ごま油/豆乳マ ヨネーズ/ごま	豚ひき肉/味噌/ハ ム/豆腐/わかめ/ ゼラチン/小魚/牛 乳	人参/もやし/ほうれ ん草/きゅうり/人参/ 長ねぎ/バナナ/りん ごジュース	牛乳 りんごゼリー 小魚 牛乳	みかんジュース	エネルギー 512 566 たんぱく質 19.7 20.4	脂質 18.5 19.5 食塩 1.4 1.4
17 (水)	ごはん 鮭コーンマヨネーズ焼き ブロッコリー炒め 味噌汁 (もやし、刻み昆布) 甘夏	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/小麦粉 /ごま	鮭/ソーセージ/煮 干し粉/味噌/きな こ/刻み昆布/豆乳 /ヨーグルト	玉ねぎ/コーン/ブ ロッコリー/パセリ粉 /人参/しめじ/もやし /甘夏/みかんジュ ース	みかんジュース きなこケーキ ヨーグルト	エネルギー 539 596 たんぱく質 22.5 24.4	脂質 16.1 16.7 食塩 1.6 1.8	
18 (木)	★誕生日ピュッフェ給食★ シャムサンドイッチ ホットドック/ミニパン各種 ハンバーグ 野菜コンソメスープ コーンサラダ/フルーツゼリー	天然酵母食パン/ ロールパン/ミニパ ン/小麦粉/パン粉/ 米/骨太家族	豚ひき肉/豆乳/ ソーセージ/ベー コン/鮭/海苔/牛 乳	玉ねぎ/キャベツ/人 参/コーン/しめじ/ほ うれん草/キウイフ ルーツ	牛乳 鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 528 590 たんぱく質 22.4 25.3	脂質 18.1 18.8 食塩 1.9 2.3	
19 (金)	ごはん かじきまぐろ竜田揚げ れんこんしらすサラダ 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) 清美オレンジ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/豆乳マ ヨネーズ/さつまい も/ごま油/ごま	かじきまぐろ/し らす/煮干し粉/味 噌/桜エビ/かつお 節/牛乳	生姜/れんこん/人参/ ブロッコリー/玉ねぎ /清美オレンジ/小松 菜/りんごジュース	りんごジュース カルシウムごはん焼き 牛乳	エネルギー 504 589 たんぱく質 19.8 24.8	脂質 12 15 食塩 1.6 2.1	
20 (土)	肉野菜うどん 竹輪キャベツ和え 清美オレンジ	うどん/きび砂糖/ 菜種油/クッキー/ せんべい	豚もも肉/竹輪/牛 乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/きゅうり/ キャベツ/清美オレンジ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 480 526 たんぱく質 20.7 22.1	脂質 13.4 13.2 食塩 3.5 4.1	
22 (月)	焼き鳥丼 和風サラダ 味噌汁 (じゃがいも、しめじ、油揚げ) いちご	米/骨太家族/もち 麦/菜種油/きび砂 糖/ごま/じゃがい も/スパゲティ	鶏もも肉/海苔/わ かめ/煮干し粉/味 噌/油揚げ/ツナ水 煮/牛乳	長ねぎ/キャベツ/ きゅうり/コーン/し めじ/いちご/人参/玉 ねぎ/ピーマン/みか んジュース	みかんジュース ツナスパゲティ 牛乳	エネルギー 477 555 たんぱく質 22 27.2	脂質 8.9 11.6 食塩 1.8 2	
23 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ナムル風和え物 切干大根中華スープ キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/春雨/ 片栗粉/ごま/ごま 油/ビスケット	豚ひき肉/豆腐/わ かめ/豆乳/ゼラチ ン/牛乳	長ねぎ/ニラ/人参/も やし/小松菜/切干大根 /干し椎茸/ほうれん草 /キウイフルーツ/みか んジュース	牛乳 オレンジ豆乳パハロア ビスケット 牛乳	エネルギー 522 589 たんぱく質 19.5 21.4	脂質 16.8 17.5 食塩 1.4 1.6	
24 (水)	ゆかりごはん 鯖塩焼き れんこん金平煮 味噌汁 (大根、納豆) りんご	米/骨太家族/もち 麦/きび砂糖/菜種 油/ロールパン	鯖/豚もも肉/煮干 し粉/味噌/納豆/ ベーコン/ヨーグ ルト/牛乳	人参/れんこん/いん げん/大根/りんご/玉 ねぎ/ピーマン	牛乳 ピザ風トースト ヨーグルト	エネルギー 533 586 たんぱく質 23.3 25.5	脂質 16.8 17.1 食塩 1.4 1.8	
25 (木)	ごはん チキンフライ ツナマカロニサラダ 味噌汁 (小松菜、玉ねぎ) 美生柑(グレープフルーツ)	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/小麦粉 /パン粉/マカロニ/ せんべい	鶏むね肉/ツナ水 煮/煮干し粉/味噌 /牛乳	人参/きゅうり/キャ ベツ/小松菜/玉ねぎ/ 美生柑/りんご/パナ ナ/キウイフルーツ	牛乳 フルーツボンチ せんべい 牛乳	エネルギー 530 597 たんぱく質 20.8 23.1	脂質 14.2 14 食塩 1.7 1.9	
26 (金)	ごはん すき焼き煮 わかめツナ和え 味噌汁 (長芋、刻み昆布) 清美オレンジ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/白滝/ じゃがいも/長芋	豚肩ロース肉/わ かめ/ツナ水煮/豆 腐/煮干し粉/味噌 /刻み昆布/牛乳	人参/長ねぎ/白菜/ きゅうり/オレンジ/ みかんジュース	みかんジュース フライドポテト 牛乳	エネルギー 494 577 たんぱく質 19.2 23.8	脂質 14.6 18.4 食塩 1.8 2	
27 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ 清美オレンジ	うどん/きび砂糖/ 菜種油/クッキー/ せんべい	豚もも肉/豆腐/牛 乳	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/ほうれん草/ コーン/キャベツ/オ レンジ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 459 506 たんぱく質 19.6 21.4	脂質 14.1 14 食塩 3.8 4.5	
30 (火)	ごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/じゃ がいも/小麦粉/片 栗粉	豚もも肉/豆腐/か つお節/煮干し粉/ 味噌/ソーセージ/ 豆乳/牛乳	人参/キャベツ/もや し/ニラ/玉ねぎ/パナ ナ/りんごジュース	りんごジュース アメリカンドック 牛乳	エネルギー 507 595 たんぱく質 18.9 23.8	脂質 13.2 16.3 食塩 1.6 1.9	

都合により、メニューを変更する場合がありますのでご了承ください。

材料名には給食・15時おやつに使用する食材名が記入されています。

平日の 平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2歳児	487	20.0	13.0	1.5
3~5歳児	558	24.0	15.0	1.8