

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
					グレープゼリー	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)	おやつ	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	15時		(上・2歳)	(下・3~5歳)
(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	エネルギー	脂質
					512		18.5	
(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	脂質
					539		16.1	
(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	脂質
					528		18.1	
(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	脂質
					504		12	
(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	脂質
					480		13.4	
(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	脂質
					477		8.9	
(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	脂質
					522		16.8	
(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	脂質
					533		16.8	
(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/バナナ/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	脂質
					530		14.2	
(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	脂質
					494		14.6	
(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	脂質
					459		14.1	
(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/バナナ/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	脂質
					507		13.2	

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