

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)	
1 (水)	ごはん かじきまぐろ中華あんかけ きゅうりともやし和え 味噌汁 (さつまいも、油揚げ) カラマンダリン	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ごま油/ごま/さ つまいも/小麦粉/ 長芋	かじきまぐろ/油 揚げ/青のり/かつ お節/煮干し粉/味 噌/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/カラーピーマン/ 干し椎茸/きゅうり/ もやし/カラマンダリ ン/キャベツ	牛乳	エネルギー	脂質	
					お好み焼き 牛乳	514	15.4	
						583	15.4	
2 (木)	★こどもの日給食★ このほりキーマカレー チキンサラダ 野菜コンソメスープ すいか	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/小麦粉/春巻き 皮	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/ベーコ ン/ヨーグルト/牛 乳	人参/玉ねぎ/トマト ピーレ/きゅうり/ブ ロッコリー/キャベツ/ しめじ/ほうれん草/す いか/バナナ/みかん ジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					かぶとパイ ヨーグルト	499	13.2	
						573	16.1	
7 (火)	ごはん 豚肉マヨネーズ炒め ブロッコリー人参サラダ 味噌汁 (もやし、刻み昆布) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/豆乳 マヨネーズ/ビス ケット	豚肩ロース肉/刻 み昆布/煮干し粉/ 味噌/ゼラチン/牛 乳	玉ねぎ/人参/いんげん /生姜/にんにく/ブ ロッコリー/もやし/パ ナナ/ぶどうジュース/ りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
					ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	476	13.5	
						550	16.9	
8 (水)	ごはん 鮭フライ ひじきサラダ 味噌汁 (なめこ、椎茸、長ねぎ) すいか	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/パン粉/豆乳マ ヨネーズ/ごま油/ 米粉	鮭/ひじき/煮干し 粉/味噌/豆乳/ ヨーグルト/牛乳	きゅうり/もやし/人 参/キャベツ/なめこ/ 干し椎茸/長ねぎ/す いか	牛乳	エネルギー	脂質	
					米粉いちご蒸しパン ヨーグルト	540	13.5	
						596	13.2	
9 (木)	ごはん 炒り鶏 小松菜しらす和え 味噌汁 (豆腐、海苔) 美生柑	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/こん にゃく/天然酵母食 パン	鶏もも肉/高野豆腐 /しらす/かつお節/ 煮干し粉/味噌/豆 腐/海苔/豆乳/きな こ/牛乳	人参/大根/干し椎茸/ 小松菜/美生柑/みか んジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					きなこサンドイッチ 牛乳	450	8.7	
						524	11	
10 (金)	中華丼 キャベツコーン中華和え かぶスープ 清美オレンジ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/ごま油/春雨/小 麦粉	豚肩ロース肉/鶏 ひき肉/豆乳/納豆 /味噌/牛乳	白菜/人参/しめじ/チ ンゲン菜/キャベツ/ コーン/かぶ/清美オ レンジ/小松菜	牛乳	エネルギー	脂質	
					納豆薄焼き 牛乳	534	18.3	
						599	19.3	
11 (土)	肉野菜うどん キャベツごま和え 清美オレンジ	うどん/ごま/きび 砂糖/クッキー/せ んべい	豚もも肉/油揚げ/ 牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/清美オレンジ	牛乳	エネルギー	脂質	
					ビスケット せんべい ヨーグルト	476	14.9	
						521	14.7	
13 (月)	コーンごはん 鶏肉じゃが煮カレー風味 ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) いちご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/じゃがいも	鶏もも肉/ツナ水 煮/煮干し粉/味噌 /油揚げ/豆乳/牛 乳	コーン/パセリ粉/人 参/玉ねぎ/ブロッコ リー/キャベツ/いち ご/バナナ/りんご ジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
					バナナケーキ 牛乳	503	11.3	
						582	14.2	
14 (火)	ごはん 豚肉と春野菜炒め きゅうりコーンサラダ 味噌汁 (大根、納豆) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/黒糖/黒ごまビ スケット	豚もも肉/煮干し 粉/味噌/納豆/き なこ/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/人 参/スナップエンドウ /きゅうり/コーン/大 根/りんご	牛乳	エネルギー	脂質	
					豆乳プリン 黒ごまビスケット 牛乳	482	13.8	
						566	15	
15 (水)	ごはん あじみりん干し 刻み昆布炒り煮 味噌汁 (オクラ、玉ねぎ) カラマンダリン	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ロー ルパン/豆乳マヨ ネーズ	あじ/豚もも肉/刻 み昆布/さつま揚 げ/煮干し粉/味噌 /牛乳	人参/いんげん/オク ラ/玉ねぎ/カラマン ダリン/パセリ粉/ コーン/みかんジュ ース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					コーンマヨトースト 牛乳	475	13.1	
						555	16.2	
16 (木)	★誕生日ピュッフェ給食★ おにぎり 各種 鶏肉唐揚げ/鮭西京焼き ほうれん草人参ごま和え 味噌汁(なめこ、豆腐、ねぎ) フルーツ盛り合わせ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/ごま/ご ま油/マカロニ	鶏もも肉/鮭/豆腐 /煮干し粉/味噌/ きなこ/小魚/ヨー グルト/牛乳	生姜/にんにく/人参 ほうれん草/もやし/ なめこ/長ねぎ/バナ ナ/メロン/オレンジ/ キウイフルーツ	牛乳	エネルギー	脂質	
					きなこマカロニ 小魚 ヨーグルト	518	15	
						565	14.7	
17 (金)	チャーチャー麺 豆腐ツナサラダ 美生柑	中華麺/片栗粉/菜 種油/きび砂糖/米/ 骨太家族/ごま/ご ま油	豚ひき肉/味噌/豆 腐/ツナ水煮/納豆 /牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/ブロッコ リー/コーン/美生柑/ 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 牛乳	507	13.7	
						589	17.3	
18 (土)	味噌うどん キャベツごまサラダ 美生柑	うどん/ごま/豆乳 マヨネーズ/クッ キー/せんべい	豚もも肉/味噌/竹 輪/牛乳/ヨーグル ト	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/ほうれん草/ キャベツ/きゅうり	牛乳	エネルギー	脂質	
					クッキー せんべい ヨーグルト	468	13.4	
						508	13	
					21.2	4		
					22.9	4.7		

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)	
20 (月)	ごはん 鶏肉マーマレード焼き じゃがいもコーン炒め 味噌汁 (キャベツ、しめじ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	にんにく/生姜/玉ねぎ/コーン/ブロッコリー/キャベツ/しめじ/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
						490	9.8	
						豆腐ドーナツ	たんぱく質	食塩
						572	12.5	
21 (火)	ごはん 豚肉大根煮物 ゆかり和え 味噌汁 (海苔、納豆) いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/せんべい	人参/大根/厚揚げ/煮干し粉/味噌/納豆/海苔/ゼラチン/牛乳	人参/大根/いんげん/もやし/ほうれん草/いちご/りんごジュース	牛乳	エネルギー	脂質	
						481	17.6	
						りんごゼリー	たんぱく質	食塩
						535	18.4	
22 (水)	ごはん かじきまぐろカレー焼き オクラとわかめ和え 味噌汁 (かぼちゃ、玉ねぎ) カラマンダリン	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/米粉	かじきまぐろ/わかめ/煮干し粉/味噌/豆乳/ヨーグルト/牛乳	オクラ/人参/コーン/かぼちゃ/玉ねぎ/カラマンダリン/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
						506	1.1	
						米粉人参蒸しパン	たんぱく質	食塩
						576	13.7	
23 (木)	コーンラーメン 豆腐焼売 ナムル和え 岡山県白桃缶	中華麺/ごま油/菜種油/きび砂糖/片栗粉/焼売皮/米/骨太家族	豚もも肉/豚ひき肉/豆腐/かつお節/牛乳	人参/キャベツ/コーン/玉ねぎ/もやし/ほうれん草/白桃缶	牛乳	エネルギー	脂質	
						529	14.6	
						梅おかかおにぎり	たんぱく質	食塩
						591	14.9	
24 (金)	ごはん まぐろフライ キャベツとりんごサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 美生柑	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/小麦粉/スパゲティ	まぐろ/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	りんご/キャベツ/きゅうり/人参/かぶ/美生柑/玉ねぎ/ほうれん草/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
						508	11.5	
						和風スバグアティ	たんぱく質	食塩
						596	14.5	
25 (土)	わかめうどん 鶏肉じゃがいも煮 美生柑	うどん/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/わかめ/鶏ひき肉/牛乳/ヨーグルト	干し椎茸/人参/長ねぎ/美生柑	牛乳	エネルギー	脂質	
						485	14.8	
						クッキー	たんぱく質	食塩
						535	14.8	
27 (月)	わかめごはん 鯖塩焼き キャベツ味噌ドレサラダ 味噌汁 (オクラ、なめこ、玉ねぎ) バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉	わかめ/鯖/味噌/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	キャベツ/ほうれん草/人参/もやし/オクラ/なめこ/玉ねぎ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
						474	13.4	
						ココアケーキ	たんぱく質	食塩
						550	16.7	
28 (火)	ごはん チキン南蛮 ほうれん草もやしごま和え 味噌汁 (大根、刻み昆布) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/ごま/黒ごまビスケット	鶏むね肉/煮干し粉/味噌/刻み昆布/ゼラチン/牛乳	パセリ粉/人参/ほうれん草/もやし/大根/メロン/みかんジュース/みかん缶	牛乳	エネルギー	脂質	
						466	13.6	
						みかんゼリー	たんぱく質	食塩
						544	14.6	
29 (水)	ごはん あじパン粉焼き わかめ納豆和え 味噌汁 (大根、油揚げ) カラマンダリン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/パン粉/ぎょうざ皮	あじ/わかめ/油揚げ/納豆/牛乳/ヨーグルト	キャベツ/人参/きゅうり/大根/玉ねぎ/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
						488	13.6	
						じゃがいもカレー揚げ	たんぱく質	食塩
						561	16.7	
30 (木)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜スープ キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/春雨/天然酵母食パン	豚ひき肉/豆腐/鶏むね肉/わかめ/牛乳	長ねぎ/きゅうり/人参/もやし/白菜/キウイフルーツ	牛乳	エネルギー	脂質	
						532	16.1	
						シャムサンドイッチ	たんぱく質	食塩
						595	16.5	
31 (金)	チキンカレーライス コールスローサラダ ほうれん草スープ すいか	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/豆乳マヨネーズ/せんべい	鶏もも肉/味噌/鶏むね肉/寒天/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/ほうれん草/すいか/りんご/バナナ/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
						509	12.4	
						フルーツボンチ	たんぱく質	食塩
						589	15.5	
						せんべい	たんぱく質	食塩
						牛乳	17.4	1.9
							21.5	2.5

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	488	20.0	13.0	1.4
3~5歳児	557	24.0	15.0	1.7