

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	15時 おやつ	(上・2歳)	(下・3~5歳)
1 (土)	味噌うどん 豆腐とツナサラダ バナナ	うどん/きび砂糖/ ごま油/ミニパン/ ヨーグルト	味噌/豚もも肉/豆 腐/ツナ水煮/牛乳 /ヨーグルト	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/ほうれん草/ きゅうり/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
					ミニパン せんべい ヨーグルト	480	12.3
3 (月)	ごはん 鶏肉唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁 (小松菜、玉ねぎ) メロン	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/片栗粉/スパゲ ティ/ごま/ごま油	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/牛乳	キャベツ/人参/きゅ うり/コーン/小松菜/ 玉ねぎ/ニラ/りんご ジュース/メロン	りんごジュース	エネルギー	脂質
					チヂミ 牛乳	511	10.4
4 (火)	～歯と口の健康習慣～ 鯖炊き込みごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根ごまサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ菜) キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/パン粉/豆乳マ ヨネーズ/ごま/片 栗粉/黒糖	鯖水煮/豆腐/豚ひ き肉/豆乳/煮干し 粉/味噌/小魚/牛 乳	人参/生姜/玉ねぎ/ きゅうり/もやし/か ぶ/キウイフルーツ	牛乳	エネルギー	脂質
					豆乳プリン 小魚 牛乳	532	18.1
5 (水)	ごはん 鮭カレー米パン粉焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 (海苔、納豆、長ねぎ) すいか	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/豆乳 マヨネーズ/米パン 粉/麩/ごま	鮭/ハム/煮干し粉 /味噌/海苔/豆腐/ 牛乳/ヨーグルト	にんにく/ブロッコ リー/コーン/キャベ ツ/長ねぎ/すいか/バ ナナ	牛乳	エネルギー	脂質
					バナナ 野菜麩ごまラスク ヨーグルト	505	13
6 (木)	豚丼 豆腐ほうれん草おかか和え 味噌汁 (白菜、ニラ) 冷凍みかん	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/じゃがいも	豚肩ロース肉/豆 腐/かつお節/煮干 し粉/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/生姜/小 松菜/白菜/ニラ/みか ん/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					ホテトフライ 牛乳	492	15.3
7 (金)	ごはん 鯖みりん焼き 高野豆腐ひじき煮 ゆかり和え 味噌汁(大根、干し椎茸) ジュースフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/天然 酵母食パン	鯖/高野豆腐/ひじ き/煮干し粉/味噌 /きなこ/豆乳/牛 乳	人参/いんげん/もや し/ほうれん草/大根/ 干し椎茸/ジュースフ ルーツ	牛乳	エネルギー	脂質
					きなこサンドイッチ 牛乳	525	17.6
8 (土)	肉野菜うどん チキンキャベツサラダ ジュースフルーツ	うどん/菜種油/き び砂糖/ごま/クッ キー/せんべい	豚もも肉/鶏ささ み肉/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/ コーン/ジュースフ ルーツ	牛乳	エネルギー	脂質
					クッキー せんべい ヨーグルト	460	12.2
10 (月)	ごはん 鶏肉と茄子甘酢炒め キャベツとコーン中華和え 味噌汁 (もやし、わかめ) りんご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/春雨/じゃがい も/ごま油/小麦粉	鶏むね肉/煮干し 粉/味噌/わかめ/ 豆乳/牛乳	茄子/人参/玉ねぎ/ ピーマン/赤ピーマン /キャベツ/コーン/も やし/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					じゃがいもホットケーキ 牛乳	528	14.5
11 (火)	カレーライス ブロッコリーしらすサラダ 野菜コンソメスープ オレンジ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/じゃがいも/小 麦粉/せんべい	豚肩ロース肉/味 噌/しらす/鶏ひき 肉/牛乳/ヨーグル ト	玉ねぎ/人参/生姜/に んにく/ブロッコリー /しめじ/ほうれん草/ オレンジ/とうもろこ し	牛乳	エネルギー	脂質
					とうもろこし せんべい ヨーグルト	537	17
12 (水)	ごはん かじきまぐろ竜田揚げ ひじき白和え 味噌汁 (キャベツ、玉ねぎ) 岡山産の白桃缶	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま/ 小麦粉/片栗粉/ピ スケット	かじきまぐろ/豆 腐/ひじき/煮干し 粉/味噌/ゼラチン /牛乳	ほうれん草/人参/ コーン/キャベツ/玉 ねぎ/白桃缶/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 ピスケット 牛乳	484	12.5
13 (木)	～ビュッフェ給食～ ジャージャー麺/冷やしきつねうどん 冷やし豆乳担々うどん かぼちゃサラダ/ポテト りんごゼリー(2歳児) シャーベット(3、4、5歳児)	中華麺/うどん/片 栗粉/豆乳マヨネー ズ/じゃがいも/米	豚ひき肉/味噌/ハ ム/わかめ/鶏むね 肉/ひじき/油揚げ /豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/かぼちゃ/ きゅうり/りんご ジュース/にんにく/ ブロッコリー	牛乳	エネルギー	脂質
					ひじきごはん 牛乳	531	16.6
14 (金)	ゆかりごはん 鯖塩焼き ほうれん草納豆和え 豚汁 ジュースフルーツ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/小麦粉	鯖/納豆/かつお節 /豚もも肉/味噌/ 豆乳/牛乳	ほうれん草/人参/大 根/ごぼう/ジュ ースフルーツ/みかん ジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					ココアケーキ 牛乳	467	11.7
15 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 ジュースフルーツ	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	干し椎茸/人参/長ね ぎ/ジュースフル ーツ	牛乳	エネルギー	脂質
					クッキー せんべい ヨーグルト	485	14.8

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	15時 おやつ	(上・2歳)	(下・3~5歳)
17 (月)	ごはん 豆腐と野菜炒め煮 味噌汁 (キャベツ、海苔) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/スパゲティ	豚もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/海苔/ソーセージ/牛乳	人参/干し椎茸/もやし/ほうれん草/キャベツ/玉ねぎ/ピーマン/りんごジュース	りんごジュース スパゲティホリタン牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
18 (火)	ごはん 鶏肉照り焼き れんこんツナサラダ 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/豆乳マヨネーズ/ごま/黒ごまビスケット	鶏もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/厚揚げ/ゼラチン/牛乳	生姜/れんこん/人参/きゅうり/ブロッコリー/小松菜/メロン/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー 黒ごまビスケット牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
19 (水)	ごはん かじきカレー揚げ ほうれん草白和え 味噌汁 (大根、なめこ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉/ごま/黒糖	かじきまぐろ/豆腐/煮干し粉/味噌/牛乳	生姜/ほうれん草/人参/大根/なめこ/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース 黒糖蒸しパン牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
20 (木)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 小松菜ナムル 中華スープ すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/天然酵母食パン	豚ひき肉/豆腐/鶏ささみ肉/わかめ/牛乳	長ねぎ/人参/小松菜/もやし/すいか	牛乳 ジャムサンドイッチ牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
21 (金)	ごはん 豚ヒレカツ キャベツごま和え 味噌汁 (ほうれん草、納豆) ジュースフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/パン粉/ごま/じゃがいも/片栗粉	豚ヒレ肉/油揚げ/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	キャベツ/人参/ほうれん草/小松菜/ジュースフルーツ/りんごジュース	りんごジュース じゃがいもおやき牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
22 (土)	カレーうどん 豆腐サラダ ジュースフルーツ	うどん/片栗粉/菜種油/きび砂糖/さつまいもパン/せんべい	豚肩ロース肉/豆腐/牛乳	人参/玉ねぎ/コーン/キャベツ/ジュースフルーツ	牛乳 さつまいもパン せんべい牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
24 (月)	ごはん 鶏肉甘味噌炒め きゅうりナムル 豆乳中華スープ メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/小麦粉	鶏むね肉/竹輪/豆乳/納豆/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/きゅうり/もやし/大根/チンゲン菜/メロン/小松菜/みかんジュース	みかんジュース 納豆薄焼き牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
25 (火)	ツナピラフ ローストチキン 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/豆乳マヨネーズ/せんべい	ツナ水煮/鶏もも肉/鶏むね肉/豆腐/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/にんにく/ピーマン/赤ピーマン/生姜/キャベツ/コーン/ほうれん草/すいか/キウイフルーツ/バナナ/りんご	牛乳 フルーツボンチ せんべい牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
26 (水)	納豆ごはん あじみりん干し 刻み昆布炒り煮 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/ロールパン/豆乳マヨネーズ	納豆/かつお節/青のり/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/玉ねぎ/バナナ/コーン	牛乳 コーンマヨトースト牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
27 (木)	肉野菜うどん 五目和え ヨーグルト	うどん/菜種油/きび砂糖/ごま/米/もち麦/骨太家族	かつお節/豚もも肉/油揚げ/ヨーグルト/豚ひき肉/味噌	大根/長ねぎ/人参/小松菜/もやし/しめじ/玉ねぎ/ピーマン/りんごジュース	牛乳 味噌チャーハン牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
28 (金)	ごはん 鮭西京焼き 切干大根サラダ 味噌汁 (白菜、干し椎茸) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/ごま油/米粉	鮭/わかめ/煮干し粉/味噌/油揚げ/豆乳/牛乳	きゅうり/人参/切干大根/白菜/みかん/バナナ	牛乳 バナナ米粉クッキー牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
29 (土)	コーンラーメン ツナサラダ 冷凍みかん	中華麺/ごま油/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚肩ロース肉/ツナ水煮/牛乳	人参/キャベツ/コーン/きゅうり/みかん	牛乳 クッキー せんべい牛乳	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩

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	494	21.0	13.0	1.4
3~5歳児	561	25.0	15.0	1.9