

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)	ハヤシライス ブロッコリーツナサラダ オクラとトマトスープ メロン	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/ごま油/ ごま	豚もも肉/味噌/ツ ナ水煮/豆腐/ソー セージ/牛乳	玉ねぎ/マッシュルー ム/人参/ブロッコ リー/オクラ/トマト/ メロン/みかんジュ ース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					ごま団子揚げ 牛乳	505	12.3
2 (火)	ごはん 酢鶏 もやしナムル 椎茸春雨スープ バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/ごま油/春雨/せ んべい	鶏むね肉/寒天/き なこ/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/もやし/きゅうり/ 干し椎茸/長ねぎ/バ ナナ	りんごジュース	エネルギー	脂質
					きなこプリン せんべい 牛乳	496	12.8
3 (水)	かやくごはん 鯖みりん干し焼き コーン揚げとキャベツ炒め 味噌汁 (豆腐、海苔、長ねぎ) グレープフルーツ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/小麦粉	鶏むね肉/油揚げ/ 鯖/さつま揚げ/豆 腐/海苔/煮干し粉 /味噌/豆乳/ヨー グルト/牛乳	人参/干し椎茸/キャ ベツ/長ねぎ/グレー プフルーツ	牛乳	エネルギー	脂質
					人蔘蒸しパン ヨーグルト	524	12.9
4 (木)	ごはん 鶏肉と野菜カレー炒め コーンサラダ 味噌汁 (なめこ、納豆、万能ねぎ) 岡山県産白桃缶詰	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/じゃがいも/小 麦粉/ごま/ごま油	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/納豆/桜 エビ/かつお節/牛 乳	生姜/玉ねぎ/赤ピー マン/ピーマン/人参/ キャベツ/コーン/な めこ/万能ねぎ/白桃 缶/小松菜	牛乳	エネルギー	脂質
					カルシウムごはん焼き 牛乳	512	12.5
5 (金)	★七夕給食★ 七夕そうめん かじきまぐる竜田揚げ ほうれん草白和え すいか	そうめん/菜種油/ きび砂糖/小麦粉/ 片栗粉/ごま/ビス ケット	ハム/トマト/かつ お節/かじきまぐ ろ/豆腐/牛乳	トマト/オクラ/人参/ ほうれん草/すいか/ みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					ソーダーゼリー ビスケット 牛乳	491	13
6 (土)	味噌ラーメン 春雨サラダ りんごゼリー	中華麺/菜種油/き び砂糖/春雨/ごま 油/ミニパン/ビス ケット	豚ひき肉/味噌/ゼ ラチン/牛乳/ヨー グルト	人参/キャベツ/きゅ うり/りんごジュ ース	牛乳	エネルギー	脂質
					ミニパン ビスケット ヨーグルト	471	16.2
8 (月)	ジャージャー麺 かぼちゃサラダ 冷凍みかん	中華麺/片栗粉/豆 乳マヨネーズ/米/ 骨太家族/もち麦/ 菜種油/きび砂糖	豚ひき肉/味噌/ハ ム/鯖水煮/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	りんごジュース	エネルギー	脂質
					鯖炊き込みごはん 牛乳	530	14
9 (火)	納豆ほうれん草ごはん 筑前煮 味噌汁 (大根、わかめ) メロン	米/骨太家族/骨太 家族/菜種油/きび 砂糖/こんにやく/ 黒ごまビスケット	納豆/かつお節/鶏 もも肉/高野豆腐/ 煮干し粉/味噌/わ かめ/ゼラチン/牛 乳	ほうれん草/人参/れ んこん/ごぼう/干し 椎茸/いんげん/大根/ メロン/みかん缶/み かんジュース	牛乳	エネルギー	脂質
					みかんゼリー 黒ごまビスケット 牛乳	463	13.2
10 (水)	ごはん 鮭ポテトコーン焼き れんこんサラダ 味噌汁 (茄子、油揚げ) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/じゃ がいも/豆乳マヨ ネーズ/パン粉/小 麦粉	鮭/わかめ/煮干し 粉/味噌/油揚げ/ 豆乳/ヨーグルト	コーン/れんこん/人 参/ブロッコリー/茄 子/グレープフルーツ /ブルーベリー/りん ごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					ブルーベリーマフィン ヨーグルト	516	11.4
11 (木)	ごはん 豚肉味噌炒め ほうれん草もやしごま酢和え あおさのすまし汁 すいか	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま/ お麩/じゃがいも	豚肩ロース肉/味 噌/かつお節/豆腐 /あおさ/牛乳	玉ねぎ/ほうれん草/ もやし/人参/すいか	牛乳	エネルギー	脂質
					ポテトフライ 牛乳	488	18
12 (金)	ごはん まぐろフライ アスパラガスキャベツソテー 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) りんご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/パン粉/豆乳マ ヨネーズ/ビスケッ ト	まぐろ/ベーコン/ 煮干し粉/味噌/牛 乳	きゅうり/アスパラガ ス/キャベツ/かぶ/か ぶ葉/りんご/とうも ろこし/みかんジュ ース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					とうもろこし ココアクッキー 牛乳	473	12.3
13 (土)	味噌うどん 豆腐ツナサラダ りんご	うどん/菜種油/き び砂糖/クッキー/ せんべい	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/ キャベツ/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					クッキー せんべい ヨーグルト	471	14.5
16 (火)	ブルコギ丼 れんこんブロッコリーサラダ 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/春雨/ごま油/ じゃがいも/小麦粉 /ごま	豚もも肉/煮干し 粉/味噌/わかめ/ きなこ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲ ン菜/れんこん/ブ ロッコリー/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
					きなこごまケーキ 牛乳	494	11.9

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)
17	梅干しごはん 鯖塩焼き さんぴらごぼう 味噌汁 (納豆、オクラ、干し椎茸) 冷凍みかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/クラッカー	鯖/豚もも肉/煮干し粉/味噌/納豆/ヨーグルト/牛乳	人参/ごぼう/いんげん/オクラ/干し椎茸/みかん/バナナ	牛乳 シャムクラッカー バナナ ヨーグルト	エネルギー 527 585 たんぱく質 24 26.3	脂質 16.4 16.7 食塩 2 2.5	
18	～お誕生日ピュッフェ～ 焼きそば/たこ焼きおにぎり ソーセイジ/ハッシュポテト きゅうりナムル/枝豆 とうもろこし チョコバナナ/すいか	中華麺/米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/せんべい	豚もも肉/かつお節/青のり/ソーセイジ/ゼラチン/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/もやし/コーン/バナナ/すいか/りんごジュース/グレープジュース	りんごジュース グレープゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 458 529 たんぱく質 17.2 21.6	脂質 10.3 12.8 食塩 1.7 2	
19	ごはん 鮭の唐揚げ ほうれん草人参ごま和え 味噌汁 (キャベツ、海苔) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま/天然酵母食パン	鮭/煮干し粉/味噌/海苔/牛乳	生姜/にんにく/人参/ほうれん草/もやし/キャベツ/りんご	牛乳 シャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 525 590 たんぱく質 20.9 23.3	脂質 16.4 16.8 食塩 1.6 1.7	
20	肉野菜うどん 和風ポテトサラダ りんご	うどん/じゃがいも/豆乳マヨネーズ/ごま/ミニパン/せんべい	豚もも肉/竹輪/かつお節/ヨーグルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/きゅうり/りんご	牛乳 ミニパン せんべい ヨーグルト	エネルギー 497 548 たんぱく質 19.6 20.9	脂質 13.6 13.4 食塩 3.4 4.2	
22	炒飯 麻婆茄子 わかめスープ すいか	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/片栗粉/小麦粉	鶏むね肉/豚ひき肉/わかめ/豆腐/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/茄子/長ねぎ/えのき草/すいか/バナナ/りんごジュース	りんごジュース バナナケーキ 牛乳	エネルギー 501 581 たんぱく質 16.3 20.3	脂質 13.5 16.9 食塩 1.2 1.4	
23	ごはん 鶏じゃがカレー風味 ほうれん草マヨネーズ和え 味噌汁 (茄子、しめじ) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/豆乳マヨネーズ/ロールパン	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれん草/もやし/コーン/しめじ/茄子/グレープフルーツ	牛乳 きなこ揚げパン 牛乳	エネルギー 533 599 たんぱく質 21 23.5	脂質 14.9 15 食塩 1.5 1.7	
24	鯖塩焼き 炒り豆腐 味噌汁 (キャベツ、ニラ) オレンジ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/お麩/ごま	鯖/豆腐/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/小魚/ヨーグルト/牛乳	人参/干し椎茸/長ねぎ/いんげん/キャベツ/ニラ/オレンジ	牛乳 お麩ラスク 小魚 ヨーグルト	エネルギー 484 548 たんぱく質 23.5 28.3	脂質 13.6 16.6 食塩 1.1 1.4	
25	ごはん 鶏肉唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 (もやし、油揚げ) 岡山県産白桃缶詰	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/せんべい	鶏もも肉/わかめ/煮干し粉/味噌/油揚げ/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/コーン/きゅうり/もやし/白桃缶詰/りんごジュース/みかんジュース	みかんジュース りんごゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 495 578 たんぱく質 17.9 22	脂質 15.4 19.4 食塩 1.3 1.5	
26	納豆ごはん たらみりん干し ひじきごまサラダ 味噌汁 (厚揚げ、あおさ) すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/米粉	納豆/かつお節/青のり/たら/ひじき/煮干し粉/味噌/あおさ/厚揚げ/豆乳/牛乳	もやし/人参/ほうれん草/すいか/りんごジュース	りんごジュース 米粉人参蒸しパン 牛乳	エネルギー 479 554 たんぱく質 20.9 26.2	脂質 9.7 12.3 食塩 1.5 1.9	
27	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 りんごゼリー	うどん/じゃがいも/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ひき肉/わかめ/ゼラチン/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/りんごジュース	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 485 536 たんぱく質 20.7 22.4	脂質 14.8 14.8 食塩 3 3.7	
29	キーマカレー コールスロー 野菜コンソメスープ キウイフルーツ	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/天然酵母食パン	豚ひき肉/味噌/ベーコン/きなこ/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト/しめじ/ほうれん草/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース きなこサンドイッチ 牛乳	エネルギー 507 594 たんぱく質 17.2 21.5	脂質 14.6 18.5 食塩 1.7 2	
30	冷やし中華 かぼちゃ茄子そぼろ煮 グレープフルーツ	中華麺/ごま/片栗粉/米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油	鶏むね肉/豚ひき肉/鯖水煮/牛乳	きゅうり/トマト/生姜/かぼちゃ/茄子/グレープフルーツ	牛乳 鯖炊き込みご飯 牛乳	エネルギー 530 596 たんぱく質 23.9 26.8	脂質 14.6 14.5 食塩 1.8 2	
31	ごはん あじパン粉焼き 夏野菜トマト煮 味噌汁 (キャベツ、オクラ) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉	あじ/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	ズッキーニ/茄子/玉ねぎ/パプリカ/トマト/オクラ/キャベツ/みかん/りんごジュース	りんごジュース ココアケーキ 牛乳	エネルギー 504 588 たんぱく質 17.4 21.8	脂質 13.6 17.1 食塩 1.3 1.6	

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	489	20.0	14.0	1.4
3~5歳児	562	23.0	16.0	1.8