

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 (火)	ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ 中華スープ 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/春雨/豆乳マヨネーズ/黒ごまビスケット	豚もも肉/味噌/ラム/鶏ひき肉/牛乳	生姜/人参/竹の子水煮/ピーマン/赤ピーマン/きゅうり/長ねぎ/チンゲン菜/梨/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	脂質
							488	16.7
2 (水)	ゆかりごはん 鯖みりん干し焼き れんこん金平 味噌汁 (キャベツ、しめじ) グレープフルーツ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/中華麺	鯖/豚もも肉/煮干し粉/味噌/青のり/牛乳	人参/れんこん/いんげん/キャベツ/しめじ/グレープフルーツ/もやし/りんごジュース	りんごジュース	焼きそば 牛乳	エネルギー	脂質
							497	12.4
3 (木)	きのこスパゲティ フロッキーサラダ 切干大根豆乳スープ みかん	スパゲティ/菜種油/きび砂糖/米/もち麦/骨太家族	鶏もも肉/鶏ひき肉/豆乳/鯖水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/エリンギ/しめじ/えのき茸/パセリ粉/フロッキー/切干大根/生姜/みかん	牛乳	鯖炊き込みごはん 牛乳	エネルギー	脂質
							512	16.3
4 (金)	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き 小松菜海苔和え 豆腐スープ りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/じゃがいも	鮭/味噌/竹輪/海苔/鶏むね肉/豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/人参/もやし/コーン/生姜/小松菜/長ねぎ/りんご/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
							446	9.9
5 (土)	肉野菜うどん 豆腐サラダ 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/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/コーン/キャベツ/りんご	牛乳	クッキー せんべい 牛乳	エネルギー	脂質
							485	13.9
7 (月)	ジャージャー麺 れんこんわかめサラダ バナナ	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま/米/骨太家族/ごま油/片栗粉	豚ひき肉/味噌/わかめ/納豆/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/れんこん/フロッキー/バナナ/長ねぎ/みかんジュース	みかんジュース	納豆チャーハン 牛乳	エネルギー	脂質
							499	12.2
8 (火)	ごはん 鶏肉根菜煮 ほうれん草ツナサラダ 味噌汁 (なめこ、豆腐) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉/ごま	鶏もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/豆腐/きなこ/豆乳/牛乳	大根/人参/れんこん/しめじ/いんげん/ほうれん草/なめこ/みかん	牛乳	きなこごまケーキ 牛乳	エネルギー	脂質
							504	12.7
9 (水)	ごはん 鯖ごまマヨネーズ焼き キャベツ味噌ドレサラダ 味噌汁 (大根、刻み昆布) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ごま/クラッカー	鯖/煮干し粉/味噌/刻み昆布/ヨーグルト/牛乳	長ねぎ/キャベツ/ほうれん草/もやし/大根/梨/バナナ/りんごジュース	りんごジュース	バナナ ジャムサンドクラッカー ヨーグルト	エネルギー	脂質
							504	14.4
10 (木)	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりサラダ 味噌汁 (小松菜、玉ねぎ) 柿	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/天然酵母食パン/豆乳マヨネーズ	豚もも肉/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/ツナ水煮/牛乳	人参/キャベツ/もやし/ニラ/きゅうり/コーン/小松菜/玉ねぎ/柿	牛乳	ツナサンドイッチ 牛乳	エネルギー	脂質
							487	14.1
11 (金)	わかめごはん かじきまぐろ竜田揚げ 白菜梅和え 味噌汁 (キャベツ、干し椎茸) りんご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/さつまいも/ごま	かじきまぐろ/わかめ/煮干し粉/味噌/かつお節/豆乳/牛乳	生姜/もやし/人参/ほうれん草/白菜/キャベツ/干し椎茸/りんご/みかんジュース	みかんジュース	さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー	脂質
							476	10.3
12 (土)	味噌うどん じゃがいも鶏ひき肉煮 りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ひき肉/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/りんご	牛乳	クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質
							515	15.7
15 (火)	ごはん 鶏肉トマト煮 大根ツナサラダ 味噌汁 (玉ねぎ、しめじ、えのき茸) 岡山県産白桃缶	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/米	鶏もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	玉ねぎ/人参/赤ピーマン/ピーマン/トマト水煮/大根/きゅうり/コーン/しめじ/えのき茸/白桃缶/みかんジュース	みかんジュース	~十三夜~ きなこ団子 牛乳	エネルギー	脂質
							510	8.9
16 (水)	ごはん かれないムニエル 豆腐サラダ 味噌汁 (納豆、大根) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/じゃがいも/豆乳マヨネーズ/餃子皮	かれない/豆腐/納豆/煮干し粉/味噌/ベーコン/牛乳	人参/コーン/フロッキー/大根/バナナ/玉ねぎ	牛乳	ベーコンポテト揚げ 牛乳	エネルギー	脂質
							502	17.8

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)		
(木)	～ピュッフェ給食～ 新米ごはん&おにぎり 納豆、わかめ、ゆかり 鮭西京焼き/鶏肉唐揚げ ほうれん草ごま和え 豚汁/フルーツ盛り合わせ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ビスケット/小麦粉/片栗粉	鮭/竹輪/豚もも肉/鶏もも肉/わかめ/納豆/かつお節/青のり/味噌/牛乳	ほうれん草/人参/大根/ごぼう/もやし/バナナ/キウイフルーツ/りんご/オレンジ/みかん缶/りんごジュース/みかんジュース	りんごジュース	エネルギー	454	脂質	8.7
					みかんゼリー ビスケット 牛乳	たんぱく質	526	食塩	11
(金)	ごはん 厚揚げ肉味噌炒め キャベツ海苔和え 野菜汁 りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/メープルシロップ	厚揚げ/豚ひき肉/味噌/海苔/かつお節/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/しめじ/大根/ごぼう/りんご	牛乳	エネルギー	520	脂質	14.8
					ホットケーキ 牛乳	たんぱく質	581	食塩	14.9
(土)	わかめうどん かぼちゃそぼろ煮 りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/片栗粉/クッキー/せんべい	豚もも肉/かつお節/わかめ/鶏ひき肉/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/かぼちゃ/りんご	牛乳	エネルギー	503	脂質	14.9
					クッキー せんべい 牛乳	たんぱく質	563	食塩	14.8
(月)	納豆ごはん 鶏肉ごま味噌煮 豚肉わかめスープ 柿	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/里芋/ごま/小麦粉	納豆/かつお節/青のり/鶏もも肉/味噌/豚ひき肉/わかめ/豆乳/牛乳	人参/大根/いんげん/長ねぎ/みかん/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	512	脂質	12.6
					ブルーベリーマフィン 牛乳	たんぱく質	596	食塩	15.8
(火)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 小松菜と春雨ナムル 味噌汁 (白菜、ニラ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/ごま/マカロニ/片栗粉/ごま油	豚ひき肉/豆腐/わかめ/煮干し粉/味噌/きなこ/ヨーグルト/牛乳	長ねぎ/人参/もやし/小松菜/白菜/ニラ/バナナ/キウイフルーツ	牛乳	エネルギー	521	脂質	14.1
					きなこマカロニ バナナ ヨーグルト	たんぱく質	575	食塩	13.7
(水)	ごはん かじきまぐろ長芋ピーマン炒め 切干大根ごまサラダ 味噌汁 (長ねぎ、干し椎茸、海苔) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/長芋/ごま/豆乳マヨネーズ/ロールパン	かじきまぐろ/海苔/煮干し粉/味噌/牛乳	ピーマン/赤ピーマン/切干大根/人参/きゅうり/もやし/干し椎茸/長ねぎ/柿/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	506	脂質	12.3
					揚げパン 牛乳	たんぱく質	592	食塩	15.4
(木)	カレーライス コールスロー 白菜豆乳スープ りんご	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	豚もも肉/味噌/豆乳/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/白菜/しめじ/パセリ粉/りんご	牛乳	エネルギー	530	脂質	15.9
					ココアプリン せんべい 牛乳	たんぱく質	595	食塩	16.3
(金)	肉うどん さつまいも天ぷら きゅうりおかか和え 岡山県産白桃缶	うどん/さつまいも/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/米	豚もも肉/かつお節/豚ひき肉/味噌/牛乳	玉ねぎ/きゅうり/人参/小松菜/白桃缶/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	508	脂質	9.8
					混ぜこみビビンバ 牛乳	たんぱく質	594	食塩	12
(土)	味噌ラーメン 春雨チキンサラダ りんご	中華麺/春雨/菜種油/きび砂糖/ごま油/クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/牛乳	人参/キャベツ/きゅうり/りんご	牛乳	エネルギー	484	脂質	16.3
					クッキー せんべい ヨーグルト	たんぱく質	539	食塩	16.9
(月)	ごはん 鯖塩焼き じゃがいも金平煮 ほうれん草もやしごま和え 味噌汁(大根、なめこ) 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/天然酵母食パン	鯖/煮干し粉/味噌/豆乳/きなこ/牛乳	人参/いんげん/ほうれん草/もやし/大根/なめこ/グレープフルーツ/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	498	脂質	13.3
					きなこフレンチトースト 牛乳	たんぱく質	582	食塩	16.6
(火)	鶏肉納豆丼 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁 (白菜、刻み昆布) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/片栗粉/黒糖/ごま油	鶏ひき肉/納豆/豚もも肉/煮干し粉/味噌/刻み昆布/豆乳/きなこ/小魚/牛乳	人参/長ねぎ/ほうれん草/生姜/にんにく/玉ねぎ/いんげん/もやし/ほうれん草/白菜/みかん	牛乳	エネルギー	527	脂質	13.6
					豆乳プリン 小魚 牛乳	たんぱく質	588	食塩	13.5
(水)	～ハロウィーン給食～ かぼちゃチキンライス かぼちゃシチュー ポテトチップスサラダ オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/ポテトチップス	鶏もも肉/豆乳/牛乳	玉ねぎ/いんげん/人参/かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/オレンジ	牛乳	エネルギー	523	脂質	15.8
					ココアケーキ 牛乳	たんぱく質	582	食塩	16.2
(木)	ごはん ほっけフライタルソース ひじきマリネ 味噌汁 (厚揚げ、玉ねぎ) 柿	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/片栗粉/豆乳マヨネーズ/ごま油/ごま	ほっけ/ひじき/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	きゅうり/キャベツ/人参/玉ねぎ/柿/ニラ/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	503	脂質	12.9
					野菜チヂミ 牛乳	たんぱく質	584	食塩	16.4

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	19.0	13.0	1.5
3~5歳児	564	23.0	15.0	1.7