

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)
2 (月)	ごはん 豚肉ケチャップ炒め ブロッコリー人参サラダ 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉	豚肩ロース肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/豆腐/豆乳/牛乳	玉ねぎ/しめじ/にんにく/ブロッコリー/人参/キャベツ/キウイフルーツ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース バナナ豆腐ケーキ 牛乳	エネルギー 496 577	脂質 14.1 17.8
					たんぱく質 16.5 20.7	食塩 1.4 1.7	
3 (火)	ごはん ささみカレー焼き キャベツのごまサラダ 味噌汁 (オクラ、納豆、長ねぎ) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/ごま/豆乳マヨネーズ/黒ごまビスケット	鶏ささみ肉/竹輪/煮干し粉/味噌/納豆/ゼラチン/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/オクラ/長ねぎ/梨/みかんジュース/みかん缶	牛乳 みかんゼリー 黒ごまビスケット 牛乳	エネルギー 478 559	脂質 14.9 16.2
					たんぱく質 21.1 24.2	食塩 1.2 1.2	
4 (水)	炒飯 かじきまぐろ甘酢あんかけ わかめスープ グレープフルーツ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ロールパン/ごま油	豚ひき肉/かじきまぐろ/わかめ/豆腐/きなこ/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/しめじ/ピーマン/長ねぎ/グレープフルーツ	牛乳 きなこ揚げパン ヨーグルト	エネルギー 512 563	脂質 17.4 17.8
					たんぱく質 20.6 21.9	食塩 1.8 2	
5 (木)	ごはん 厚揚げ肉味噌煮 白菜スープ すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/せんべい	豚ひき肉/厚揚げ/鶏むね肉/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/干し椎茸/白菜/すいか/とうもろこし/みかんジュース	みかんジュース とうもろこし せんべい 牛乳	エネルギー 486 567	脂質 14.5 18.1
					たんぱく質 18.1 22.3	食塩 0.9 1.1	
6 (金)	ごはん タラコンマヨネーズ焼き ひじきごまサラダ 味噌汁 (なめこ、豆腐、長ねぎ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ごま/じゃがいも	タラ/ひじき/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセリ粉/もやし/人参/ほうれん草/なめこ/長ねぎ/りんご	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 476 530	脂質 13.2 13.1
					たんぱく質 20.3 22.4	食塩 1.3 1.5	
7 (土)	カレーうどん 豆腐サラダ りんご	うどん/片栗粉/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚肩ロース肉/豆腐/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/コーン/キャベツ/りんご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 492 547	脂質 16.9 17.7
					たんぱく質 19.7 21.4	食塩 3.1 3.7	
9 (月)	冷やし中華 かぼちゃそぼろ煮 バナナ	中華麺/練りごま/ごま油/片栗粉/米/骨太家族/菜種油/きび砂糖	ハム/鶏ひき肉/鶏むね肉/油揚げ/牛乳	きゅうり/トマト/かぼちゃ/いんげん/バナナ/干し椎茸/人参/みかんジュース	みかんジュース 炊き込みごはん 牛乳	エネルギー 512 597	脂質 11.4 14.1
					たんぱく質 17.7 21.7	食塩 1.6 2.1	
10 (火)	ごはん 鶏肉唐揚げ わかめ納豆和え 味噌汁 (大根、干し椎茸) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油	鶏もも肉/わかめ/納豆/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳/ヨーグルト	生姜/にんにく/キャベツ/人参/きゅうり/大根/干し椎茸/梨	牛乳 人参蒸しパン ヨーグルト	エネルギー 539 597	脂質 14.7 14.7
					たんぱく質 22 24.2	食塩 1.3 1.5	
11 (水)	梅ごはん 鯖塩焼き 炒り豆腐 味噌汁 (小松菜、もやし) オレンジ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/糖/ビスケット	鯖/豆腐/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	人参/干し椎茸/長ねぎ/いんげん/小松菜/もやし/オレンジ/みかんジュース/りんごジュース	みかんジュース りんごゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 487 570	脂質 15.4 19.1
					たんぱく質 21.3 26.5	食塩 2 2.5	
12 (木)	ごはん 豚肉生姜焼き ほうれん草もやしごま酢和え 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) グレープフルーツ	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	豚肩ロース肉/煮干し粉/味噌/豆乳/きなこ/牛乳	玉ねぎ/人参/いんげん/生姜/ほうれん草/もやし/かぶ/グレープフルーツ	牛乳 きなこフレンチトースト 牛乳	エネルギー 494 552	脂質 13.5 13.2
					たんぱく質 22.1 24.4	食塩 1.7 1.9	
13 (金)	ごはん 鮭カレーパン粉焼き ラトウイユ 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/パン粉/じゃがいも/小麦粉/長芋	鮭/ソーセージ/わかめ/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/かつお節/牛乳	にんにく/パセリ粉/茄子/玉ねぎ/人参/みかん/キャベツ/りんごジュース	りんごジュース お好み焼き 牛乳	エネルギー 498 580	脂質 12.7 15.8
					たんぱく質 20.7 25.8	食塩 1.6 1.9	
14 (土)	肉野菜うどん キャベツのごま和え 冷凍みかん	うどん/ごま/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/油揚げ/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 486 533	脂質 14.9 14.8
					たんぱく質 20.8 22.1	食塩 3.2 3.8	
17 (火)	冷やしきつねうどん 鶏肉じゃがいも梅煮 梨	うどん/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/米	油揚げ/わかめ/鶏もも肉/豚ひき肉/味噌/牛乳	きゅうり/大根/梨/人参/小松菜/みかんジュース	みかんジュース 混ぜこみビビンバ 牛乳	エネルギー 502 587	脂質 12.3 15.4
					たんぱく質 21.3 26.4	食塩 3.5 4.3	

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)
18 (水)	ごはん タラじゃがいも焼き ブロッコリーキャベツサラダ 味噌汁 (茄子、油揚げ) オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/じゃがいも/ごま油	タラ/ハム/煮干し粉/味噌/油揚げ/納豆/牛乳	パセリ粉/ブロッコリー/コーン/キャベツ/茄子/オレンジ/オクラ	牛乳 納豆薄焼き 牛乳	エネルギー 474 528 たんぱく質 23.2 26.3	脂質 13.5 13.1 食塩 1.6 1.7
19 (木)	～お誕生日ピュッフェ～ ハヤシライス スパゲティナポリタン ハンバーグ/ポテトフライ キャベツツナ和え 青菜スープ/パピコ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/クッカー/パン粉/小麦粉/スパゲティ/じゃがいも	豚もも肉/味噌/鶏むね肉/ツナ水煮/豆腐/ゼラチン/豚ひき肉/豆乳/ソーセージ/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/ほうれん草/りんごジュース/バナナ/キウイフルーツ/りんご/ピーマン	りんごジュース フルーツボンチ クラッカー 牛乳	エネルギー 498 574 たんぱく質 17.8 21.7	脂質 9.8 12.3 食塩 1.9 2.4
20 (金)	ごはん 鮭味噌焼き れんこん金平煮 味噌汁 (海苔、厚揚げ、長ねぎ) りんご	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	鮭/豚もも肉/煮干し粉/味噌/海苔/厚揚げ/ハム/牛乳	人参/れんこん/いんげん/長ねぎ/りんご	牛乳 ハムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 496 554 たんぱく質 25.6 29.3	脂質 13 12.7 食塩 1.8 2.2
21 (土)	コーンラーメン ささみ人参サラダ りんご	中華麺/ごま油/菜種油/きび砂糖/ごま/豆乳マヨネーズ/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/牛乳	人参/キャベツ/コーン/きゅうり/ブロッコリー/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 483 535 たんぱく質 21.2 23.2	脂質 15.4 15.6 食塩 1.9 2.3
24 (火)	チャーシュー麺 中華チキンサラダ 早生みかん	中華麺/片栗粉/米もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/鮭/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/コーン/早生みかん/りんごジュース	りんごジュース 鮭とコーンごはん 牛乳	エネルギー 494 575 たんぱく質 20.7 25.7	脂質 10.3 13.2 食塩 1.7 2
25 (水)	ごはん 鯖ごま味噌焼き 納豆和え 味噌汁 (白菜、豚肉) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/お麩	鯖/納豆/かつお節/煮干し粉/味噌/豚もも肉/ヨーグルト/牛乳	ほうれん草/人参/白菜/グレープフルーツ/バナナ	牛乳 お麩ごまラスク バナナ ヨーグルト	エネルギー 508 558 たんぱく質 24.5 27.1	脂質 14.8 14.5 食塩 1.4 1.6
26 (木)	ごはん かじきまぐろケチャップ炒め きゅうりナムル 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉/ごま/ごま油/餃子皮	かじきまぐろ/わかめ/煮干し粉/味噌/牛乳	生姜/人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/コーン/かぶ/オレンジ/キャベツ/みかんジュース	みかんジュース 納豆揚げ餃子 牛乳	エネルギー 486 564 たんぱく質 18.4 23.2	脂質 13.3 16.7 食塩 1.8 2
27 (金)	チキンカレー コールスロー 野菜コンソメスープ りんご	米/もち麦/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/ビスケット	鶏もも肉/ベーコン/ゼラチン/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/しめじ/りんご/ぶどうジュース	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 535 599 たんぱく質 19.5 21.4	脂質 16.1 16.5 食塩 2.1 2.6
28 (土)	味噌うどん ささみキャベツサラダ りんご	うどん/ごま油/ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/鶏ささみ肉/牛乳	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 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 494 545 たんぱく質 25.1 27.8	脂質 13.6 13.1 食塩 3.9 4.8
30 (月)	ごはん まぐろフライ さつまいもサラダ 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/パン粉/小麦粉/豆乳マヨネーズ/さつまいも	まぐろ/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	きゅうり/人参/コーン/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 ココアケーキ 牛乳	エネルギー 478 556 たんぱく質 17.4 21.4	脂質 9.9 12.6 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	487	20.0	13.0	1.4
3~5歳児	552	24.0	15.0	2.0