

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 混ぜこみピビンハ 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 たんぱく質	脂質 13.5 13.1 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/クラッカー/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 たんぱく質	脂質 9.8 12.3 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 たんぱく質	脂質 13 12.7 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 たんぱく質	脂質 15.4 15.6 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 たんぱく質	脂質 10.3 13.2 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 たんぱく質	脂質 14.8 14.5 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 たんぱく質	脂質 13.3 16.7 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 たんぱく質	脂質 16.1 16.5 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 たんぱく質	脂質 13.6 13.1 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 たんぱく質	脂質 9.9 12.6 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