

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 (金)	焼肉丼 れんこんツナサラダ 味噌汁 (キャベツ、刻み昆布) りんご	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/ごま油/ きび砂糖/ごま/豆 乳マヨネーズ/マカ ロニ/米粉/パン粉	豚肩ロース肉/ツ ナ水煮/刻み昆布/ 煮干し粉/味噌/鶏 もも肉/豆乳/牛乳	生姜/玉ねぎ/人参/ ピーマン/れんこん/ きゅうり/キャベツ/ りんご	牛乳	エネルギー 513 573 たんぱく質 17.1 17.9 脂質 1.7 2.1		
					米粉マカロニグラタン			
					牛乳			
2 (土)	味噌うどん 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/か つお節/牛乳	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/ほうれん草/ キャベツ/コーン/り んご	牛乳	エネルギー 474 524 たんぱく質 14.2 14.1 食塩 3.8 4.5		
					ビスケット			
					せんべい			
					牛乳			
5 (火)	ごはん 鶏団子と根菜煮物 ひじき白和え 味噌汁 (白菜、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/ごま	鶏ひき肉/高野豆 腐/豆腐/ひじき/ 煮干し粉/味噌/油 揚げ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/大根/しめじ/ 人参/いんげん/ほう れん草/白菜/白桃缶/ バナナ/りんごジュ ース	りんごジュース	エネルギー 513 597 たんぱく質 12.4 15.4 食塩 1.6 1.9		
					バナナケーキ			
					牛乳			
6 (水)	さつまいもごはん 鯖味噌焼き ほうれん草ごま和え のっぺい汁 みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/さつ まいも/ごま/里芋/ 片栗粉/クラッカー	鯖/味噌/豚もも肉 /油揚げ/かつお節 /ヨーグルト/牛乳	人参/ほうれん草/も やし/ごぼう/みかん/ 柿	牛乳	エネルギー 531 585 たんぱく質 15.7 16 食塩 1.7 2		
					ジャムサンドクラッカー			
					柿			
					ヨーグルト			
7 (木)	ごはん 豚肉れんこん厚揚げ炒め 味噌汁 (大根、なめこ) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ライ 麦ロールパン/ごま /豆乳マヨネーズ	厚揚げ/豚肩ロー ス肉/煮干し粉/味 噌/しらす/青のり /牛乳	れんこん/長ねぎ/大 根/なめこ/バナナ/ キャベツ/みかん ジュース	みかんジュース	エネルギー 493 577 たんぱく質 15.6 19.5 食塩 1.3 1.6		
					ごましらすトースト			
					牛乳			
8 (金)	ごはん かじき竜田揚げ 豆腐おかか和え 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) りんご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/米粉	かじきまぐろ/豆 腐/かつお節/煮干 し粉/味噌/豆乳/ 牛乳	小松菜/人参/かぶ葉/ かぶ/ほうれん草/り んご	牛乳	エネルギー 531 597 たんぱく質 16.3 16.9 食塩 1.4 1.7		
					米粉ほうれん草蒸しパン			
					牛乳			
9 (土)	肉野菜うどん キャベツごま和え りんご	うどん/菜種油/き び砂糖/ごま/クッ キー/せんべい	豚もも肉/かつお 節/油揚げ/牛乳/ ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/り んご	牛乳	エネルギー 491 539 たんぱく質 15 14.8 食塩 3.2 3.8		
					ビスケット			
					せんべい			
					ヨーグルト			
11 (月)	ごはん 鶏肉カレー焼き 豆腐サラダ 味噌汁 (キャベツ、しめじ) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/豆乳 マヨネーズ/米粉/ さつまいも	鶏もも肉/豆腐/煮 干し粉/味噌/豆乳 /牛乳	にんにく/人参/コー ン/ブロッコリー/ キャベツ/しめじ/パ ナナ/みかんジュ ース	みかんジュース	エネルギー 512 598 たんぱく質 11.8 14.9 食塩 1.5 1.8		
					さつまいも米粉ケーキ			
					牛乳			
12 (火)	ごはん すき焼き煮 ゆかり和え 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/白滝/ さつまいも/小麦粉 /長芋	豚肩ロース肉/豆 腐/煮干し粉/味噌 /豚もも肉/青のり /かつお節/牛乳	人参/長ねぎ/白菜/も やし/ほうれん草/玉 ねぎ/キャベツ/みか ん	牛乳	エネルギー 520 587 たんぱく質 15.8 16.2 食塩 1.4 1.6		
					お好み焼き			
					牛乳			
13 (水)	わかめごはん 鮭味噌焼き 切干大根炒り煮 味噌汁 (小松菜、長ねぎ) 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/片栗粉	わかめ/鮭/煮干し 粉/味噌/豚もも肉 /油揚げ/ソーセ ージ/豆乳/牛乳	生姜/切干大根/人参/ いんげん/小松菜/長 ねぎ/キウイフルーツ /りんごジュース	りんごジュース	エネルギー 504 585 たんぱく質 12.9 16.2 食塩 1.8 2		
					アメリカントック			
					牛乳			
14 (木)	~ピュッフェ給食~ コーンラーメン 五目炒飯 餃子/春巻き/肉まん ナムル和え フルーツポンチ	中華麺/米/もち麦/ 骨太家族/菜種油/ きび砂糖/ごま油/ 春雨/小麦粉/ごま /じゃがいも	豚肩ロース肉/わ かめ/豚ひき肉/牛 乳	人参/もやし/キャベ ツ/コーン/小松菜/パ ナナ/干し椎茸/玉ね ぎ/キウイフルーツ/ りんご	牛乳	エネルギー 516 579 たんぱく質 17.4 18.5 食塩 2.5 2.9		
					フライドポテト			
					牛乳			
15 (金)	ごはん まぐろカツ さつまいもサラダ 味噌汁 (納豆、ほうれん草、干し椎茸) りんご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/パン粉/ さつまいも/豆乳マ ヨネーズ/黒ごまビ スケット	まぐろ/煮干し粉/ 味噌/納豆/ゼラチ ン/牛乳	きゅうり/人参/コー ン/ほうれん草/干し 椎茸/りんご/ぶどう ジュース/みかん ジュース	みかんジュース	エネルギー 472 577 たんぱく質 10 14 食塩 1.2 1.5		
					ぶどうゼリー			
					黒ごまビスケット			
					牛乳			
16 (土)	肉わかめうどん 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/かつお 節/わかめ/鶏ひき 肉/牛乳	干し椎茸/人参/長ね ぎ	牛乳	エネルギー 468 513 たんぱく質 14.2 14.2 食塩 3 3.7		
					ビスケット			
					せんべい			
					牛乳			

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)
18 (月)	ごはん 豆腐鶏つくね キャベツブロッコリーサラダ 味噌汁 (大根、わかめ) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/天然酵母食パン	鶏ひき肉/豆腐/ひじき/ハム/煮干し粉/味噌/わかめ/きなこと/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/ブロッコリー/コーン/キャベツ/大根/みかん/りんごジュース	りんごジュース きなこフレンチトースト 牛乳	エネルギー 488 たんぱく質 567	脂質 12.1 食塩 15.1	
19 (火)	ハヤシライス 白菜とりんごサラダ 切干大根スープ 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/せんべい	豚肩ロース肉/味噌/ベーコン/豆乳/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/白菜/りんご/干しぶどう/きゅうり/切干大根/キウイフルーツ	牛乳 ココアプリン せんべい 牛乳	エネルギー 533 たんぱく質 18.9	脂質 17.4 食塩 2	
20 (水)	ごはん 鯖カレーマヨネーズ焼き 和風ポテトサラダ 味噌汁 (小松菜、玉ねぎ) 柿	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳/マヨネーズ/ごま/じゃがいも/クラッカー	鯖/竹輪/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/牛乳	人参/きゅうり/小松菜/玉ねぎ/柿/バナナ/みかんジュース	みかんジュース バナナ クラッカー ヨーグルト	エネルギー 503 たんぱく質 17.7	脂質 13.7 食塩 1.4	
21 (木)	ごはん かじきまぐろ中華あんかけ 味噌汁 (小松菜、油揚げ) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/中華麺	かじきまぐろ/厚揚げ/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/干し椎茸/小松菜/りんご/もやし/キャベツ	牛乳 焼きそば 牛乳	エネルギー 522 たんぱく質 21.5	脂質 14.6 食塩 1.9	
22 (金)	けんちんうどん 竹輪磯部揚げ 白菜おかか和え 岡山県産白桃缶詰	うどん/小麦粉/片栗粉/米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖	鶏むね肉/かつお節/竹輪/青のり/ソーセージ/牛乳	大根/人参/ごぼう/ほうれん草/白菜/白桃缶詰/玉ねぎ/コーン/パセリ粉/りんごジュース	りんごジュース ピラフ 牛乳	エネルギー 509 たんぱく質 19.1	脂質 11.1 食塩 3.4	
25 (月)	ごはん 鶏肉唐揚げ ほうれん草納豆和え 味噌汁 (白菜、ニラ) 柿	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/さつまいも/ごま/ごま油	鶏もも肉/納豆/かつお節/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	生姜/にんにく/ほうれん草/人参/白菜/ニラ/柿/みかんジュース	みかんジュース スイートポテト 牛乳	エネルギー 502 たんぱく質 19.6	脂質 12.3 食塩 1	
26 (火)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/春雨/じゃがいも/餃子皮	豚ひき肉/味噌/豆腐/鶏ひき肉/わかめ/ヨーグルト/牛乳	長ねぎ/ニラ/きゅうり/人参/もやし/長ねぎ/バナナ/玉ねぎ	牛乳 じゃがいもカレー包み揚げ ヨーグルト	エネルギー 538 たんぱく質 20.1	脂質 17.4 食塩 1.2	
27 (水)	ごはん かれいコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ 味噌汁 (里芋、油揚げ) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/豆乳/マヨネーズ/里芋/メープルシロップ	かれい/鶏ささみ肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/豆乳/牛乳	キャベツ/きゅうり/コーン/人参/みかん/りんごジュース	りんごジュース ホットケーキ 牛乳	エネルギー 509 たんぱく質 20.9	脂質 10.7 食塩 1.5	
28 (木)	カレーライス ブロッコリーサラダ 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/じゃがいも/小麦粉/ビスケット	豚もも肉/味噌/ベーコン/豆乳/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/しめじ/ほうれん草/キウイフルーツ/みかんジュース	牛乳 みかん豆乳パパロア ビスケット 牛乳	エネルギー 529 たんぱく質 19.9	脂質 16 食塩 2.1	
29 (金)	ごはん 鯖みりん干し焼き 金平ごぼう 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/じゃがいも	鯖/豚もも肉/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/ごぼう/いんげん/玉ねぎ/りんご/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 499 たんぱく質 18.8	脂質 14.1 食塩 1.1	
30 (土)	にゅうめん かぼちゃそぼろ煮 りんご	そうめん/菜種油/きび砂糖/片栗粉/クッキー/せんべい	鶏ひき肉/油揚げ/かつお節/豚ひき肉/牛乳	人参/長ねぎ/かぼちゃ/いんげん/りんご	牛乳 ビスケット せんべい ヨーグルト	エネルギー 508 たんぱく質 17.3	脂質 16.7 食塩 2.9	

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	497	20.0	14.0	1.4
3~5歳児	570	23.0	16.0	1.7