

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 脂質 17.1 たんぱく質 573 食塩 17.9	20.7 1.7 22.5 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 脂質 14.2	21.1 4.5	
					ビスケット	たんぱく質 524 食塩 14.1		
					せんべい	食塩 19.3 3.8		
					牛乳	脂質 21.1 4.5		
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 脂質 12.4	17.7 1.6 22.4 1.9	
					バナナケーキ	たんぱく質 597 食塩 15.4		
					牛乳	食塩 17.7 1.6		
						脂質 22.4 1.9		
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 脂質 15.7	23.2 1.7 25.1 2	
					ジャムサンドクラッカー	たんぱく質 585 食塩 16		
					柿	食塩 23.2 1.7		
					ヨーグルト	脂質 25.1 2		
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 脂質 15.6	16.5 1.3 20.6 1.6	
					ごましらすトースト	たんぱく質 577 食塩 19.5		
					牛乳	食塩 16.5 1.3		
						脂質 20.6 1.6		
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 脂質 16.3	21.5 1.4 23.9 1.7	
					米粉ほうれん草蒸しパン	たんぱく質 597 食塩 16.9		
					牛乳	食塩 21.5 1.4		
						脂質 23.9 1.7		
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 脂質 15	20.5 3.2 21.8 3.8	
					ビスケット	たんぱく質 539 食塩 14.8		
					せんべい	食塩 20.5 3.2		
					ヨーグルト	脂質 21.8 3.8		
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 脂質 11.8	20.7 1.5 25.6 1.8	
					さつまいも米粉ケーキ	たんぱく質 598 食塩 14.9		
					牛乳	食塩 20.7 1.5		
						脂質 25.6 1.8		
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 脂質 15.8	21.1 1.4 23.2 1.6	
					お好み焼き	たんぱく質 587 食塩 16.2		
					牛乳	食塩 21.1 1.4		
						脂質 23.2 1.6		
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 脂質 12.9	22 1.8 27.5 2	
					アメリカントック	たんぱく質 585 食塩 16.2		
					牛乳	食塩 22 1.8		
						脂質 27.5 2		
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 脂質 17.4	19.7 2.5 21.2 2.9	
					フライドポテト	たんぱく質 579 食塩 18.5		
					牛乳	食塩 19.7 2.5		
						脂質 21.2 2.9		
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 脂質 10	19.2 1.2 23.9 1.5	
					ぶどうゼリー	たんぱく質 577 食塩 14		
					黒ごまビスケット	食塩 19.2 1.2		
					牛乳	脂質 23.9 1.5		
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 脂質 14.2	21 3 22.7 3.7	
					ビスケット	たんぱく質 513 食塩 14.2		
					せんべい	食塩 21 3		
					牛乳	脂質 22.7 3.7		

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 596	脂質 17.4 食塩 18.1	
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 578	脂質 13.7 食塩 17	
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 590	脂質 14.6 食塩 14.5	
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 598	脂質 11.1 食塩 13.7	
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 589	脂質 12.3 食塩 15.2	
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 596	脂質 17.4 食塩 17.9	
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 595	脂質 10.7 食塩 13.6	
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 590	脂質 16 食塩 16.4	
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 587	脂質 14.1 食塩 17.4	
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 567	脂質 16.7 食塩 17.1	

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