

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)	天然酵母食パン クリームシチュー ブロッコリーツナサラダ いちご	天然酵母食パン/さつまいも/きび砂糖/菜種油/米粉/豆乳/マヨネーズ/米/骨太家族	鶏もも肉/豆乳/ツナ水煮/豚ひき肉/味噌/牛乳	玉ねぎ/人参/ブロッコリー/いちご/小松菜/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					15時	501	11.8
3 (火)	ごはん チンジャオロースー キャベツとコーン中華和え きのこスープ みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/春雨/米粉	豚もも肉/味噌/豆乳/牛乳	生姜/人参/玉ねぎ/竹の子水煮/ピーマン/赤ピーマン/キャベツ/しめじ/エリンギ/みかん/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					515	13.9	
4 (水)	ごはん 鯖の香味焼き ほうれん草白和え さつまいも焼き 味噌汁(わかめ、玉ねぎ) 柿	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油/さつまいも/ビスケット	鯖/豆腐/煮干し粉/味噌/わかめ/牛乳/ヨーグルト	生姜/にんにく/ほうれん草/人参/玉ねぎ/柿/バナナ	米粉りんごケーキ	たんぱく質	食塩
					580	14.2	
5 (木)	納豆ほうれん草ごはん 肉じゃが 白菜甘酢和え 味噌汁 (大根、干し椎茸、海苔) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/白滝/じゃがいも/豆乳/マヨネーズ/全粒粉カイザーロール	納豆/かつお節/豚もも肉/煮干し粉/味噌/海苔/牛乳	ほうれん草/人参/玉ねぎ/白菜/干し椎茸/大根/りんご/コーン/パセリ粉/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					497	10.2	
6 (金)	ごはん かじきまぐろケチャップあん きゅうりナムル 味噌汁 (かぶ、かぶ葉、厚揚げ) スイートスプリング	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま	かじきまぐろ/わかめ/煮干し粉/味噌/厚揚げ/納豆/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/コーン/かぶ/スイートスプリング/小松菜	コーンマヨネーズトースト	たんぱく質	食塩
					587	13	
7 (土)	カレーうどん チキンキャベツサラダ スイートスプリング	うどん/片栗粉/ごま/クッキー/せんべい	豚肩ロース肉/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/キャベツ/コーン/スイートスプリング	牛乳	エネルギー	脂質
					474	15.3	
9 (月)	肉野菜うどん さつまいも天ぷら 小松菜海苔和え みかん	うどん/さつまいも/小麦粉/片栗粉/ごま/米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油	豚もも肉/海苔/鮭/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/小松菜/もやし/みかん/コーン/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					501	8.2	
10 (火)	ツナピラフ 鶏肉マーマレード焼き ハムサラダ 野菜コンソメスープ 岡山県産白桃缶	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/ごま	ツナ水煮/鶏もも肉/ハム/きなこ/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/にんにく/ピーマン/赤ピーマン/キャベツ/きゅうり/しめじ/ほうれん草/白桃缶	鮭とコーンごはん	たんぱく質	食塩
					584	10.3	
11 (水)	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き のっぺい汁 柿	米/骨太家族/菜種油/里芋/きび砂糖/小麦粉/片栗粉	鮭/味噌/豚もも肉/油揚げ/かつお節/牛乳	キャベツ/人参/もやし/コーン/ごぼう/柿/バナナ/みかんジュース	牛乳	エネルギー	脂質
					512	15.3	
12 (木)	ごはん カレー麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/春雨/米粉/パン粉/マカロニ	豚ひき肉/豆腐/味噌/鶏ささみ肉/わかめ/鶏もも肉/豆乳/牛乳	長ねぎ/人参/生姜/にんにく/きゅうり/人参/白菜/玉ねぎ/いちご	きなこごまケーキ	たんぱく質	食塩
					574	16	
13 (金)	ごはん まぐろキャベツメンチカツ 切干大根炒り煮 ほうれん草ごま酢和え 味噌汁(白菜、納豆) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/ごま/せんべい	まぐろ/豚もも肉/さつまいも揚げ/煮干し粉/味噌/寒天/牛乳	切干大根/人参/いんげん/ほうれん草/もやし/白菜/キウイフルーツ/みかんジュース/りんごジュース/りんご/バナナ/みかん缶	みかんジュース	エネルギー	脂質
					505	10.3	
14 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 キウイフルーツ	うどん/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ひき肉/わかめ/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/キウイフルーツ	フルーツポンチ	たんぱく質	食塩
					587	13.1	
16 (月)	ごはん かわいいムニエル じゃがいもときのご炒め ブロッコリー人参サラダ 豚汁 いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳/マヨネーズ/じゃがいも/米粉	かわい/豚もも肉/厚揚げ/味噌/豆乳/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/ブロッコリー/大根/ごぼう/いちご/みかんジュース	牛乳	エネルギー	脂質
					495	14.3	
16 (月)	ごはん かわいいムニエル じゃがいもときのご炒め ブロッコリー人参サラダ 豚汁 いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳/マヨネーズ/じゃがいも/米粉	かわい/豚もも肉/厚揚げ/味噌/豆乳/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/ブロッコリー/大根/ごぼう/いちご/みかんジュース	米粉グラタン	たんぱく質	食塩
					563	17.2	
16 (月)	ごはん かわいいムニエル じゃがいもときのご炒め ブロッコリー人参サラダ 豚汁 いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳/マヨネーズ/じゃがいも/米粉	かわい/豚もも肉/厚揚げ/味噌/豆乳/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/ブロッコリー/大根/ごぼう/いちご/みかんジュース	牛乳	エネルギー	脂質
					496	10.9	
16 (月)	ごはん かわいいムニエル じゃがいもときのご炒め ブロッコリー人参サラダ 豚汁 いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳/マヨネーズ/じゃがいも/米粉	かわい/豚もも肉/厚揚げ/味噌/豆乳/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/ブロッコリー/大根/ごぼう/いちご/みかんジュース	米粉人参蒸しパン	たんぱく質	食塩
					578	13.8	
16 (月)	ごはん かわいいムニエル じゃがいもときのご炒め ブロッコリー人参サラダ 豚汁 いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳/マヨネーズ/じゃがいも/米粉	かわい/豚もも肉/厚揚げ/味噌/豆乳/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/ブロッコリー/大根/ごぼう/いちご/みかんジュース	牛乳	エネルギー	脂質
					496	10.9	
16 (月)	ごはん かわいいムニエル じゃがいもときのご炒め ブロッコリー人参サラダ 豚汁 いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳/マヨネーズ/じゃがいも/米粉	かわい/豚もも肉/厚揚げ/味噌/豆乳/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/ブロッコリー/大根/ごぼう/いちご/みかんジュース	牛乳	エネルギー	脂質
					496	10.9	

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)
17 (火)	ごはん 鶏肉と野菜甘辛炒め かぶごま和え 味噌汁 (豆腐、なめこ、長ねぎ) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/ごま/ライ麦ロールパン	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/豆腐/しらす/青のり/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/ピーマン/赤ピーマン/かぶ/なめこ/長ねぎ/みかん	牛乳	エネルギー	脂質
					15時 しらすごまマヨトースト 牛乳	481 537	14 13.9
18 (水)	ごはん 鯖味噌煮 ひじきマヨネーズサラダ けんちん汁 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/米粉/片栗粉	鯖/味噌/ひじき/かつお節/豆腐/鶏むね肉/ハム/ヨーグルト/牛乳	生姜/きゅうり/もやし/人参/キャベツ/ごぼう/大根/柿/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					じゃがいもボンデケーキ ヨーグルト	494 562	13.1 16
19 (木)	～ピュッフェ給食～ ハンバーガー/フィッシュバーガー ホットドック フライドポテト/ナゲット コーンサラダ/ジュース各種 フルーツ盛り合わせ	パン/パン粉/豆乳マヨネーズ/じゃがいも/米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油	豚ひき肉/豆乳/タラ/ソーセージ/鶏むね肉/鯖水煮/牛乳	玉ねぎ/きゅうり/キャベツ/人参/コーン/バナナ/りんご/柿/みかん/いちご	牛乳	エネルギー	脂質
					鯖炊き込みごはん 牛乳	515 564	18.7 19.7
20 (金)	ごはん 鮭コーンマヨネーズ焼き 人参ポリタン じゃがいもブロックリー炒め 味噌汁(海苔、キャベツ) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/豆乳マヨネーズ/じゃがいも/クラッカー	鮭/ソーセージ/煮干し粉/味噌/海苔/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセリ粉/人参/ブロックリー/キャベツ/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	脂質
					ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	480 560	13.9 17.2
21 (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/かつお節/豆腐/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ/コーン/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					クッキー せんべい ヨーグルト	485 532	13.9 13.7
23 (月)	ごはん かじきまぐろ野菜炒め ほうれん草マヨネーズ和え 味噌汁 (大根、油揚げ) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/豆乳マヨネーズ/小麦粉/コーンフレーク	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/油揚げ/豆乳/牛乳	キャベツ/ピーマン/人参/ほうれん草/もやし/コーン/大根/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					コーンフレーククッキー 牛乳	511 596	12.2 15.3
24 (火)	高野豆腐鶏そぼろごはん おでん ゆかり和え バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ちくわぶ/じゃがいも/餃子皮	高野豆腐/鶏ひき肉/さつま揚げ/竹輪/ベーコン/牛乳	いんげん/大根/人参/もやし/ほうれん草/バナナ/玉ねぎ	牛乳	エネルギー	脂質
					ベーコンポテト揚げ 牛乳	517 575	18.1 19.1
25 (水)	～クリスマス給食～ スパゲティナポリタン ローストチキン ツリーポテトサラダ キャベツスープ いちご豆乳プリン	スパゲティ/じゃがいも/豆乳マヨネーズ/小麦粉	ソーセージ/鶏もも肉/鶏むね肉/豆乳/ゼラチン/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/生姜/にんにく/ブロックリー/キャベツ	牛乳	エネルギー	脂質
					ココアケーキ ヨーグルト	534 586	17.3 17.6
26 (木)	ごはん 鯖みりん干し焼き ほうれん草もやしごま和え 刻み昆布炒め煮 味噌汁(白菜、厚揚げ) 岡山県産白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/中華麺	鯖/豚もも肉/刻み昆布/煮干し粉/味噌/厚揚げ/青のり/牛乳	ほうれん草/もやし/人参/いんげん/白菜/キャベツ/白桃缶/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					焼きそば 牛乳	509 598	13.8 17.2
27 (金)	キーマカレー コールスローサラダ かぶスープ りんご	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/豆乳マヨネーズ/天然酵母食パン	豚ひき肉/味噌/鶏むね肉/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト水煮/キャベツ/コーン/かぶ/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					ジャムサンドイッチ 牛乳	530 596	15.4 15.7
28 (土)	味噌うどん 豆腐おかか和え りんご	うどん/きび砂糖/菜種油/クッキー/せんべい	豚もも肉/かつお節/豆腐/牛乳/ヨーグルト	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/小松菜/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					クッキー せんべい ヨーグルト	473 520	13.5 13.1

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	495	20.0	13.0	1.5
3~5歳児	565	23.0	15.0	1.8