

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 (土)	肉野菜うどん 和風ポテトサラダ りんご	うどん/じゃがいも /豆乳マヨネーズ/ ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/かつお節/竹輪/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/りんご	牛乳 ビスケット せんべい ヨーグルト	エネルギー 497 548 たんばく質 19.6 20.9	脂質 13.6 13.4 食塩 3.4 4.2	
3 (月)	～節分給食～ 鬼さんキーマカレー 大豆ちりめんじゃこサラダ オニオンスープ いちご 	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/黒ごまビスケット	豚ひき肉/味噌/大豆/ちりめんじゃこ/鶏むね肉/豆乳/牛乳/セラチン	人参/玉ねぎ/トマト/ブロッコリー/いちご/りんごジュース	りんごジュース 鬼さんいちごプリン 黒ごまビスケット 牛乳	エネルギー 487 592 たんばく質 19.1 24.1	脂質 13.6 18.5 食塩 1.7 2	
4 (火)	ごはん まぐろキャベツメンチカツ スパゲティサラダ/ブロッコリー 味噌汁 (納豆、玉ねぎ、干し椎茸) 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/スパゲティ/米粉	まぐろ/煮干し粉/味噌/納豆/豆乳/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/ブロッコリー/干し椎茸/玉ねぎ/キウイフルーツ/りんご	牛乳 米粉りんごケーキ 牛乳	エネルギー 533 602 たんばく質 19.8 21.8	脂質 13.7 13.5 食塩 1.5 1.7	
5 (水)	鮭ごはん 鶏団子おでん ほうれん草ごまマヨサラダ バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ごま/片栗粉/小麦粉/ごま油	鮭/鶏ひき肉/高野豆腐/かつお節/竹輪/納豆/味噌/牛乳	玉ねぎ/生姜/大根/人参/ほうれん草/もやし/バナナ/小松菜/みかんジュース	みかんジュース 納豆薄焼き 牛乳	エネルギー 466 541 たんばく質 19.5 24.2	脂質 10.7 13.2 食塩 1.5 1.9	
6 (木)	ごはん 酢鶏 きゅうりもやし和え わかめスープ みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/じゃがいも	鶏むね肉/豆腐/わかめ/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/長ねぎ/みかん	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 484 539 たんばく質 18.9 21.1	脂質 14.2 14.1 食塩 1.2 1.3	
7 (金)	ごはん かれいムニエル ひじきマリネ 粉ふきいも 味噌汁(かぶ、厚揚げ) ネーブルオレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉/片栗粉	かれい/ひじき/青のり/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/かぶ/かぶ葉/ネーブルオレンジ/りんごジュース/バナナ	りんごジュース バナナクッキー 牛乳	エネルギー 510 598 たんばく質 17.3 21.3	脂質 12.4 15.4 食塩 1.4 1.6	
8 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 ネーブルオレンジ	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/わかめ/かつお節/鶏ひき肉/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/ネーブルオレンジ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 479 533 たんばく質 19 20.9	脂質 14.7 14.6 食塩 3.2 3.9	
10 (月)	ごはん ミートローフ ささみキャベツコンサラダ 味噌汁 (大根、わかめ) いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉	豚ひき肉/豆腐/わかめ/鶏ささみ肉/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/いんげん/キャベツ/きゅうり/コーン/大根/いちご/みかんジュース	みかんジュース ブルーベリーマフィン 牛乳	エネルギー 493 578 たんばく質 18.6 23.1	脂質 12.2 15.4 食塩 1.4 1.6	
12 (水)	ごはん カレー麻婆豆腐 れんこんサラダ きのこスープ みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/春雨/米粉/じゃがいも	豚ひき肉/豆腐/味噌/ハム/牛乳	長ねぎ/人参/生姜/にんにく/れんこん/ブロッコリー/しめじ/エリンギ/玉ねぎ/みかん	牛乳 ボンデケーキ 牛乳	エネルギー 515 578 たんばく質 19.2 20.9	脂質 18.1 19.2 食塩 1.5 1.6	
13 (木)	～ピュッフェ給食～ ナポリタン/ピザ/ドリア コンサラダ 切干大根豆乳スープ ソーセージ&ポテト フルーツヨーグルト 	スパゲティ/ピザ生地/米/きび砂糖/菜種油/豆乳マヨネーズ/米粉/じゃがいも	ソーセージ/鶏ひき肉/豆乳/鮭/海苔/ベーコン/チーズ/豚ひき肉/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/コーン/切干大根/ブロッコリー/バナナ/りんご/みかん/キウイフルーツ/りんごジュース	りんごジュース 鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 497 571 たんばく質 16.3 20	脂質 11.4 14.1 食塩 2.1 2.5	
14 (金)	納豆ごはん ぶり大根 小松菜海苔和え 味噌汁 (長ねぎ、なめこ、豆腐) ぼんかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/ごま	納豆/かつお節/青のり/ぶり/海苔/煮干し粉/味噌/豆腐/豆乳/牛乳	大根/人参/生姜/小松菜/もやし/長ねぎ/なめこ/ぼんかん	牛乳 ココアケーキ 牛乳 	エネルギー 531 598 たんばく質 24.3 27.3	脂質 17.7 18.8 食塩 1.7 1.8	
15 (土)	カレーうどん チキンキャベツサラダ ぼんかん	うどん/菜種油/きび砂糖/片栗粉/豆乳マヨネーズ/ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/かつお節/鶏ささみ肉/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ぼんかん	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 463 511 たんばく質 22.5 24.9	脂質 14.7 14.7 食塩 2.7 3.2	
17 (月)	けんちんうどん 竹輪磯部揚げ キャベツごま和え キウイフルーツ	うどん/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま/米/骨太家族	鶏むね肉/かつお節/竹輪/青のり/油揚げ/豚ひき肉/味噌/牛乳	大根/人参/ごぼう/ほうれん草/キャベツ/キウイフルーツ/小松菜/りんごジュース	りんごジュース 混ぜこみビビンハ 牛乳	エネルギー 483 563 たんばく質 20.4 25.6	脂質 10.9 13.6 食塩 2.6 3.1	

	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)
18 (火)	ごはん 鶏肉唐揚げ わかめ納豆和え 味噌汁 (白菜、干し椎茸) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/小麦粉/片栗粉/せんべい	鶏もも肉/わかめ/納豆/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/人参/きゅうり/白菜/干し椎茸/りんご/みかんジュース	牛乳 みかんゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 516 580 たんぱく質 21.7 24.2	脂質 17.7 18.5 食塩 1.4 1.5
19 (水)	ごはん かじきカレー焼き ラトウイユ 味噌汁 (かぶ、油揚げ)	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/メープルシロップ	かじきまぐろ/ソーセージ/油揚げ/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	茄子/玉ねぎ/人参/ピーマン/かぶ/かぶ葉/ネーブルオレンジ/みかんジュース	みかんジュース ホットケーキ 牛乳	エネルギー 506 593 たんぱく質 19.1 23.7	脂質 12.1 15.1 食塩 1.7 1.9
20 (木)	ごはん 厚揚げ肉味噌煮 ほうれん草しめじお浸し キャベツスープ 岡山県産白桃缶	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/ごま/ライ麦パン/豆乳マヨネーズ	豚ひき肉/厚揚げ/かつお節/味噌/鶏むね肉/青のり/牛乳	人参/玉ねぎ/干し椎茸/いんげん/ほうれん草/しめじ/キャベツ/白桃缶/パセリ粉	牛乳 ごましらすトースト 牛乳	エネルギー 517 581 たんぱく質 22 24.3	脂質 18.2 19 食塩 1.4 1.5
21 (金)	ごはん 鯖みりん干し焼き ピーマンもやし炒め さつまいもごま和え 味噌汁(キャベツ、昆布) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/さつまいも/マカロニ	鯖/かつお節/刻み昆布/煮干し粉/味噌/きなこ/ヨーグルト/牛乳	もやし/ピーマン/人参/キャベツ/みかん/りんごジュース/バナナ	りんごジュース きなこマカロニ バナナ ヨーグルト	エネルギー 520 597 たんぱく質 15.1 19.4	脂質 15.1 18.9 食塩 1.8 2.1
22 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ みかん	うどん/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/かつお節/豆腐/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/大根/ほうれん草/コーン/キャベツ/みかん	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 469 518 たんぱく質 19.6 21.4	脂質 14.1 14.1 食塩 3.8 4.5
25 (火)	わかめごはん 肉じゃが ほうれん草白和え 味噌汁 (納豆、なめこ、長ねぎ) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/白滝/ごま/ビスケット	わかめ/豚もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/納豆/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/ほうれん草/長ねぎ/なめこ/バナナ/みかんジュース/ぶどうジュース	みかんジュース ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 487 569 たんぱく質 17.7 21.8	脂質 9.5 11.9 食塩 1.7 1.9
26 (水)	ごはん かじきまぐろ中華あんかけ 春雨ごまマヨネーズ和え 味噌汁 (白菜、わかめ) ネーブルオレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/春雨/ごま/餃子皮/豆乳マヨネーズ	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/わかめ/納豆/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/干し椎茸/きゅうり/白菜/キャベツ/ネーブルオレンジ	牛乳 納豆揚げ餃子 牛乳	エネルギー 509 572 たんぱく質 20.6 22.8	脂質 15.2 15.6 食塩 2.2 2.5
27 (木)	ブルコギ丼 切干大根ツナサラダ 中華野菜スープ みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/豆乳マヨネーズ/ごま/春雨/天然酵母食パン	豚もも肉/ツナ水煮/ハム/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲン菜/にんにく/切干大根/キャベツ/きゅうり/舞茸/小松菜/みかん/りんごジュース	りんごジュース ハムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 491 570 たんぱく質 18.1 23	脂質 13.4 16.7 食塩 1.5 1.9
28 (金)	ごはん 鯖香味焼き 小松菜おかか和え じゃがいも金平煮 味噌汁(大根、干し椎茸) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/じゃがいも/せんべい	鯖/かつお節/煮干し粉/味噌/寒天/牛乳	生姜/にんにく/小松菜/干し椎茸/大根/りんご/バナナ/キウイフルーツ/みかんジュース	牛乳 フルーツポンチ せんべい 牛乳	エネルギー 506 567 たんぱく質 19.4 21.5	脂質 16.5 17.4 食塩 1.7 2

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	19.0	14.0	1.5
3~5歳児	565	23.0	16.0	1.9