

| 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) |
| 1 (火) | ごはん まぐろキャベツカツ ブロッコリー炒め マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ、刻み昆布) いちご | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/小麦粉/植物性マヨネーズ/マカロニ/パイ | まぐろ/煮干し粉/味噌/刻み昆布/ゼラチン/牛乳 | キャベツ/ブロッコリー/人参/しめじ/きゅうり/玉ねぎ/いちご/みかんジュース | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | みかんゼリー パイ 牛乳 | 507 568 17.1 18.3 | 16.2 16.6 2 2.2 |
| 2 (水) | 納豆ごはん 肉じゃが 白菜ほうれん草梅和え 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 清美オレンジ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉 | 納豆/かつお節/青のり/豚もも肉/煮干し粉/味噌/豆腐/豆乳/ヨーグルト/牛乳 | 人参/玉ねぎ/いんげん/もやし/ほうれん草/白菜/かぶ/清美オレンジ/みかんジュース | みかんジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 豆腐マフィン ヨーグルト | 507 555 25.2 28 | 14.4 14.3 1.5 1.7 |
| 3 (木) | ごはん かじきまぐろカレー焼き れんこん金平 ほうれん草しめじお浸し 味噌汁(干し椎茸、もやし) 甘夏 | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/餃子皮 | かじきまぐろ/豚もも肉/かつお節/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳 | 人参/れんこん/いんげん/ほうれん草/しめじ/干し椎茸/もやし/甘夏/キャベツ | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 納豆揚げ餃子 牛乳 | 515 581 21.6 24.2 | 12.2 11.6 1.9 2.1 |
| 4 (金) | 肉野菜うどん さつまいも天ぷら キャベツ竹輪ごま酢和え 美生柑 | うどん/菜種油/きび砂糖/ごま/小麦粉/片栗粉/さつまいも/米 | 豚もも肉/竹輪/油揚げ/かつお節/牛乳 | 大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/美生柑/りんごジュース | りんごジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | きつねごはん 牛乳 | 511 594 17.3 21.2 | 9.6 12.3 2.8 3.4 |
| 5 (土) | 味噌ラーメン キャベツ鶏ささみサラダ 美生柑 | 中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま/ごま油/クッキー/せんべい | 豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト | 人参/キャベツ/コーン/玉ねぎ/美生柑 | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | クッキー せんべい ヨーグルト | 467 514 20 21.9 | 16.2 17 2.2 2.5 |
| 7 (月) | わかめごはん ほっけ塩焼き 高野豆腐とひじき炒り煮 人参ごま和え 味噌汁(大根、しめじ) いちご | 米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉 | わかめ/ほっけ/高野豆腐/ひじき/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳 | 人参/いんげん/大根/しめじ/いちご/みかんジュース | みかんジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | マープルクッキー 牛乳 | 489 570 16.7 20.6 | 11.5 14.7 2.3 2.7 |
| 8 (火) | ごはん すき焼き煮 切干大根マヨネーズサラダ 味噌汁 (小松菜、干し椎茸) バナナ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/白滝/植物性マヨネーズ/ごま/じゃがいも | 豚肩ロース肉/豆腐/煮干し粉/味噌/牛乳 | 人参/長ねぎ/白菜/切干大根/きゅうり/もやし/小松菜/干し椎茸/バナナ | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | ポテトフライ 牛乳 | 518 580 19.4 21.3 | 17.2 17.8 1.7 1.9 |
| 9 (水) | ごはん 鯖香味焼き 小松菜しめじ炒め かぼちゃごま和え 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) ネーブルオレンジ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/お麩/ごま/ごま油 | 鯖/煮干し粉/味噌/煮干し/きなこ/ヨーグルト/牛乳 | 生姜/にんにく/小松菜/人参/しめじ/かぼちゃ/キャベツ/玉ねぎ/ネーブルオレンジ/りんごジュース | りんごジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | お麩きなこ 小魚 ヨーグルト | 474 539 20 24.3 | 11.8 14.5 1.2 1.6 |
| 10 (木) | ハヤシライス キャベツりんごサラダ ベーコン切干大根スープ 美生柑 | 米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ライ麦ロール/植物性マヨネーズ/小麦粉/ごま | 豚肩ロース肉/味噌/ベーコン/豆乳/青のり/しらす/牛乳 | 玉ねぎ/マッシュルーム/りんご/キャベツ/きゅうり/人参/美生柑 | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | ごましらすトースト 牛乳 | 521 582 18.3 19.7 | 17.4 18.1 2.3 2.6 |
| 11 (金) | ごはん まぐろカツ 豆腐チャンプルー 味噌汁 (ほうれん草、なめこ) 清美オレンジ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/ごま油 | 豚もも肉/まぐろ/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳 | 人参/キャベツ/もやし/ニラ/ほうれん草/なめこ/清美オレンジ/みかんジュース | みかんジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 納豆薄焼き 牛乳 | 464 544 21.9 27.4 | 10.5 13.2 1.7 1.9 |
| 12 (土) | 肉わかめうどん 豆腐サラダ 清美オレンジ | うどん/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい | 豚もも肉/わかめ/かつお節/豆腐/ツナ水煮/ヨーグルト/牛乳 | 干し椎茸/人参/長ねぎ/コーン/キャベツ/清美オレンジ | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | クッキー せんべい ヨーグルト | 462 510 20.3 22.4 | 14.2 14 3.3 4.1 |
| 14 (月) | 焼き鳥丼 キャベツわかめサラダ 味噌汁 (納豆、長ねぎ、えのき茸) いちご | 米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/スパゲティ | 鶏もも肉/海苔/わかめ/納豆/鯖水煮/煮干し粉/味噌/牛乳 | 生姜/キャベツ/きゅうり/コーン/長ねぎ/えのき茸/いちご/人参/玉ねぎ/ほうれん草/りんごジュース | りんごジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 鯖スパゲティ 牛乳 | 481 559 24.6 29.6 | 9.9 12.5 1.7 1.9 |
| 15 (火) | カレーライス ブロッコリーツナサラダ オニオンスープ 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/植物性マヨネーズ/ビスケット | 豚もも肉/味噌/ツナ水煮/鶏むね肉/豆乳/ゼラチン/牛乳 | 玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/ブロッコリー/キウイフルーツ/みかんジュース | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | みかん豆乳パパロア ビスケット 牛乳 | 529 591 20.5 22.4 | 15.7 15.9 2.1 2.7 |

| 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) |
| 16 (水) | ごはん かじきまぐろ唐揚げ ゆかり和え じゃがいも金平 味噌汁(大根、わかめ) りんご | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま | かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/わかめ/豆腐/豆乳/牛乳 | もやし/ほうれん草/人参/いんげん/大根/りんご/みかんジュース | みかんジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 15時 ごま団子揚げ 牛乳 | 493 | 10.8 |
| 17 (木) | ～お誕生日ピュッフェ～ ミニパン各種/ホットドック ジャムサンドイッチ ハンバーグ/フライドポテト コーンサラダ/コンソメスープ キャラメルプリン/ゼリー | 天然酵母食パン/コッペパン/じゃがいも/米/パン粉 | 豚ひき肉/鶏むね肉/ソーセージ/かつお節/牛乳 | 玉ねぎ/キャベツ/コーン/しめじ/ほうれん草/清美タンゴール | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 梅おかかおにぎり 牛乳 | 524 | 12.9 |
| 18 (金) | ごはん 鯖こうじ焼き 白菜と厚揚げ煮 ほうれん草海苔和え 味噌汁(かぶ、かぶ菜) 美生柑 | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/小麦粉 | 鯖/厚揚げ/海苔/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳 | 白菜/ほうれん草/人参/かぶ/美生柑/りんごジュース | りんごジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 人参蒸しパン 牛乳 | 478 | 12.6 |
| 19 (土) | 味噌うどん じゃがいも鶏ひき肉煮 美生柑 | 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/鶏ひき肉/味噌/牛乳 | 干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/美生柑 | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | クッキー せんべい 牛乳 | 503 | 15.6 |
| 21 (月) | スパゲティミートソース キャベツツナサラダ ほうれん草豆腐スープ いちご | スパゲティ/菜種油/きび砂糖/米/もち麦/骨太家族 | 豚ひき肉/ツナ水煮/鶏むね肉/豆腐/鮭/牛乳 | 人参/玉ねぎ/ホールトマト/にんにく/キャベツ/きゅうり/豆腐/ほうれん草/いちご/コーン/みかんジュース | みかんジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 鮭とコーンごはん 牛乳 | 502 | 12.8 |
| 22 (月) | 納豆ほうれん草ごはん 筑前煮 もやしごま酢和え 味噌汁 (長芋、海苔) いよかん | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/長芋/米粉/ごま/ごま油 | 納豆/かつお節/鶏もも肉/高野豆腐/きなこと/海苔/牛乳 | ほうれん草/人参/れんこん/ごぼう/干し椎茸/いんげん/きゅうり/もやし/いよかん | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 米粉きなこ蒸しパン 牛乳 | 528 | 14.4 |
| 23 (水) | ごはん ほっけフライタルタルソース ブロッコリーサラダ 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) キウイフルーツ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/植物性マヨネーズ/じゃがいも/ビスケット | ほっけ/ハム/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳 | きゅうり/ブロッコリー/キャベツ/コーン/玉ねぎ/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 | 脂質 |
| | | | | | ぶどうゼリー ビスケット 牛乳 | 470 | 11.2 |
| 24 (木) | ごはん 豚ヒレ肉の照り煮 ポテトチップサラダ 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) 清美オレンジ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ポテトチップ/ライ麦パン/植物性マヨネーズ | 豚ヒレ肉/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳/ヨーグルト | キャベツ/きゅうり/人参/小松菜/清美オレンジ/パセリ粉 | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | カレードースト ヨーグルト | 514 | 16.8 |
| 25 (金) | ごはん 鮭コーンマヨネーズ焼き ほうれん草ベーコン炒め 味噌汁 (ニラ、玉ねぎ、椎茸) 美生柑 | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/中華麺/植物性マヨネーズ | 鮭/ベーコン/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/牛乳 | 玉ねぎ/コーン/パセリ粉/しめじ/ほうれん草/ニラ/干し椎茸/人参/もやし/キャベツ/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 | 13.7 |
| 26 (土) | 肉野菜うどん キャベツごま和え 美生柑 | うどん/菜種油/きび砂糖/ごま/クッキー/せんべい | 豚もも肉/油揚げ/かつお節/牛乳/ヨーグルト | 大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ/美生柑 | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | クッキー せんべい ヨーグルト | 477 | 14.8 |
| 28 (月) | ごはん かれないムニエル チキンサラダ 味噌汁 (豆腐、なめこ、長ねぎ) バナナ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/天然酵母食パン | かれない/鶏ささみ肉/煮干し粉/味噌/豆腐/きなこと/牛乳 | ブロッコリー/人参/キャベツ/なめこ/長ねぎ/バナナ/りんごジュース | りんごジュース | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | きなこフレンチトースト 牛乳 | 474 | 9.2 |
| 30 (水) | ごはん 鶏肉唐揚げ ほうれん草ツナサラダ 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) いよかん | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/さつまいも/小麦粉/片栗粉/ごま/ごま油/クラッカー | 鶏もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳 | 生姜/にんにく/ほうれん草/人参/玉ねぎ/いよかん/りんごジュース | 牛乳 | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | りんごゼリー クラッカー 牛乳 | 517 | 16.8 |

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 | 489 | 20.0 | 13.0 | 1.6 |
| 3~5歳児 | 560 | 24.0 | 15.0 | 1.9 |