

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)
1 (土)	肉野菜うどん キャベツとささみサラダ バナナ	うどん/菜種油/き び砂糖/ごま/クッ キー/せんべい	豚もも肉/鶏ささ み肉/かつお節/牛 乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/ コーン/バナナ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 494	脂質 13.3
3 (月)	~ひなまつり給食~ ちらし寿司 鶏肉の味噌焼き さつまいも白和え すまし汁 いちご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/さつまいも/ご ま/お麩	油揚げ/桜でんぷ 海苔/鶏もも肉/味 噌/豆腐/かつお節 /ゼラチン/牛乳	人参/スナップエンド ウ/ほうれん草/しめ じ/大根/いちご/みか んジュース	みかんジュース 桃ゼリー ひなあられ 牛乳	エネルギー 473	脂質 9.9
4 (火)	ごはん 豚肉ケチャップ炒め ポテトサラダ 味噌汁 (白菜、油揚げ) いよかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/じゃ がいも/植物性マヨ ネーズ/米粉	豚もも肉/煮干し 粉/味噌/きなこ/ わかめ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/しめじ/にん にく/人参/きゅうり/ 白菜/いよかん	牛乳 米粉きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 530	脂質 14.1
5 (水)	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き ほうれん草海苔和え 野菜汁 清美オレンジ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/片栗粉	鮭/味噌/かつお節 /海苔/豆腐/豆乳/ ソーセージ/牛乳	キャベツ/人参/もや し/コーン/ほうれん 草/えのき茸/ごぼう/ 大根/清美オレンジ/ りんごジュース	りんごジュース アメリカンドック 牛乳	エネルギー 503	脂質 12.7
6 (木)	納豆ごはん おでん キャベツ味噌ドレサラダ バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ちく わぶ/マカロニ/米 粉/パン粉	納豆/かつお節/青 のり/厚揚げ/さつ ま揚げ/味噌/鶏も も肉/豆乳/牛乳	大根/人参/キャベツ/ ほうれん草/もやし/ バナナ/玉ねぎ	牛乳 マカロニグラタン 牛乳	エネルギー 520	脂質 14.8
7 (金)	わかめちりめんごはん ほっけ焼き れんこん金平炒め 切干大根ごまマヨサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ葉) 美生柑(グレープフルーツ)	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま/ 小麦粉/ごま油/植 物性マヨネーズ	わかめ/ちりめん じゃこ/ほっけ/豚 もも肉/煮干し粉/ 味噌/ひじき/かつ お節/牛乳	人参/れんこん/切干 大根/もやし/きゅう り/かぶ/かぶ葉/美生 柑/小松菜/みかん ジュース	みかんジュース カルシウムごはん焼き 牛乳	エネルギー 468	脂質 10.7
8 (土)	味噌ラーメン わかめ豆腐サラダ 美生柑(グレープフルーツ)	中華麺/菜種油/き び砂糖/ごま油/ クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/豆 腐/わかめ/ツナ水 煮/牛乳	人参/キャベツ/コー ン/美生柑	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 475	脂質 17.6
10 (月)	コーンごはん 豚肉とブロッコリーカレー炒め キャベツツナ和え 味噌汁 (納豆、しめじ) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/ごま	豚もも肉/ツナ水 煮/煮干し粉/味噌 /納豆/豆乳/牛乳	コーン/パセリ粉/人 参/ブロッコリー/玉 ねぎ/キャベツ/しめ じ/バナナ/りんご ジュース	りんごジュース きなこゴマケーキ 牛乳	エネルギー 502	脂質 12
11 (火)	ごはん 鶏肉コーンフ레이크焼き ひじきサラダ 味噌汁 (ほうれん草、油揚げ、干し椎茸) 甘夏	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま油/ ぎょうざ皮/じゃが いも/植物性マヨ ネーズ/コーンフ 레이크	鶏もも肉/ひじき/ 油揚げ/煮干し粉/ 味噌/ヨーグルト/ 牛乳	きゅうり/もやし/人 参/キャベツ/ほうれ ん草/干し椎茸/玉ね ぎ/甘夏	牛乳 じゃがいもカレー揚げ ヨーグルト	エネルギー 497	脂質 14.6
12 (水)	ごはん かれいムニエル さつまいも豆腐味噌グラタン 味噌汁 (キャベツ、玉ねぎ、わかめ) 清美オレンジ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/さつまいも/植 物性マヨネーズ/黒 ごまビスケット	カレイ/豆腐/煮干 し粉/味噌/わかめ /豆乳/ゼラチン/ 牛乳	ブロッコリー/玉ねぎ /キャベツ/清美オレ ンジ/みかんジュース	みかんジュース ココアプリン 黒ごまビスケット 牛乳	エネルギー 488	脂質 12
13 (木)	らいおん組リクエストビュッフェ ジャージャー麺/ラーメン ジャムサンドイッチ 鶏唐揚げ/ローストチキン りんごサラダ/ポテトフライ アイスクリーム/ゼリー	中華麺/片栗粉/小 麦粉/米/天然酵母 食パン/じゃがいも /ごま油/菜種油/き び砂糖	豚ひき肉/味噌/鶏 もも肉/ゼラチン/ かつお節/豚もも 肉/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/にんにく/り んご/キャベツ/きゅ うり/みかんジュース /もやし	牛乳 ゆかりおかかおにぎり 牛乳	エネルギー 524	脂質 14.7
14 (金)	ごはん 鶏大根厚揚げ煮物 ほうれん草もやしごま和え 味噌汁 (えのき茸、長ねぎ、海苔) 美生柑(グレープフルーツ)	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/ごま/米粉	鶏もも肉/厚揚げ/ 海苔/豆乳/煮干し 粉/味噌/牛乳	人参/大根/干し椎茸/ いんげん/ほうれん草 /もやし/長ねぎ/え のき茸/美生柑/りんご ジュース	りんごジュース 米粉人参蒸しパン 牛乳	エネルギー 493	脂質 11.1
15 (土)	味噌うどん 鶏ささみと豆腐サラダ 美生柑(グレープフルーツ)	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/鶏ささみ 肉/ヨーグルト/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/美 生柑	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 475	脂質 14.2

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)
17 (月)	ごはん かじきまぐろ甘酢あん きゅうりもやし和え チンゲン菜スープ いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/米粉/さつまいも	かじきまぐろ/豚もも肉/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/チンゲン菜/いちご/みかんジュース	みかんジュース さつまいも米粉ケーキ 牛乳	エネルギー 496 580 たんぱく質 18.8 23.6	脂質 9.8 12.3 食塩 1.7 2.1	
18 (火)	ごはん 鶏じゃがグラタン キャベツツナサラダ 味噌汁 (なめこ、大根、納豆) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/植物性マヨネーズ/パン粉/せんべい	鶏むね肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/納豆/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/なめこ/大根/キウイフルーツ/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 488 543 たんぱく質 19.2 21.1	脂質 16.3 16.6 食塩 1.4 1.6	
19 (水)	梅ごはん 鯖みりん干し ほうれん草しめじお浸し 人参ごま和え 味噌汁(白菜、刻み昆布) 清美オレンジ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/ごま/お麩	鯖/かつお節/竹輪/煮干し粉/味噌/刻み昆布/ヨーグルト/牛乳	ほうれん草/しめじ/人参/白菜/清美オレンジ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース 麩ごまラスク バナナ ヨーグルト	エネルギー 501 573 たんぱく質 17.7 21.8	脂質 15.3 19 食塩 2.6 3.2	
21 (金)	鮭ときのごスパゲティ ブロッコリーサラダ かぶスープ りんご	スパゲティ/菜種油/きび砂糖/米/骨太家族/ごま油/ごま	鮭/ハム/鶏むね肉/納豆/牛乳	ほうれん草/玉ねぎ/エリンギ/しめじ/舞茸/にんにく/ブロッコリー/キャベツ/かぶ/かぶ菜/りんご/長ねぎ	牛乳 納豆チャーハン 牛乳	エネルギー 505 562 たんぱく質 21.9 23.9	脂質 15.1 15.5 食塩 1.6 1.7	
24 (月)	天然酵母食パン クリームシチュー 豆腐サラダ いちご	天然酵母食パン/さつまいも/菜種油/きび砂糖/小麦粉/米/ごま油	鶏もも肉/豆乳/豆腐/ツナ水煮/味噌/かつお節/牛乳	玉ねぎ/人参/コーン/ブロッコリー/いちご/小松菜/みかんジュース	みかんジュース 小松菜ツナごはん 牛乳	エネルギー 507 589 たんぱく質 22.2 27.4	脂質 11.1 13.9 食塩 1.4 1.8	
25 (火)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 ブロッコリーわかめごま炒め 春雨中華スープ いよかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/春雨/ごま/さつまいも	豚ひき肉/豆腐/わかめ/鶏ひき肉/ヨーグルト/牛乳	長ねぎ/ブロッコリー/人参/玉ねぎ/チンゲン菜/いよかん	牛乳 スイートポテト ヨーグルト	エネルギー 536 589 たんぱく質 19.5 20.8	脂質 15.4 15.2 食塩 1.3 1.3	
26 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜海苔和え 野菜汁 清美オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/片栗粉/黒糖/ビスケット	鯖/海苔/豆腐/かつお節/味噌/豆乳/きなこ/牛乳	生姜/小松菜/もやし/人参/大根/ごぼう/清美オレンジ/りんごジュース	りんごジュース 豆乳プリン ビスケット 牛乳	エネルギー 496 575 たんぱく質 22.2 27.6	脂質 13.7 17.4 食塩 1.9 2.3	
27 (木)	ごはん 豚肉マヨネーズ炒め きゅうりコーンサラダ 味噌汁 (干し椎茸、豆腐、ネギ) 美生柑	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/植物性マヨネーズ	豚もも肉/煮干し粉/味噌/納豆/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/いんげん/生姜/にんにく/きゅうり/コーン/干し椎茸/長ねぎ/美生柑/バナナ	牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 533 598 たんぱく質 21.8 24.4	脂質 15.8 16.2 食塩 1.7 1.8	
28 (金)	ごはん 鯖じゃがいもパン粉焼き スパゲティサラダ 味噌汁 (ほうれん草、厚揚げ) 夏みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/植物性マヨネーズ/パン粉/スパゲティ/天然酵母食パン	鯖/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/コーン/ほうれん草/夏みかん/みかんジュース	みかんジュース シャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 506 592 たんぱく質 19.9 24.6	脂質 12.3 15.1 食塩 1.7 1.9	
29 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 夏みかん	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/ヨーグルト/牛乳	干し椎茸/長ねぎ/人参/夏みかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 485 539 たんぱく質 19.1 21	脂質 14.7 14.7 食塩 3.2 3.9	
31 (月)	カレーライス コールスローサラダ 野菜コンソメスープ いよかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/植物性マヨネーズ/小麦粉	豚もも肉/味噌/鶏ひき肉/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/しめじ/ほうれん草/いよかん/りんごジュース	りんごジュース ココアケーキ 牛乳	エネルギー 560 630 たんぱく質 18.6 20.3	脂質 18 18.8 食塩 2 2.5	

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	493	21.0	13.0	1.4
3~5歳児	564	25.0	15.0	1.9