

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)	ごはん 豆腐中華風うま煮 きゅうりおかか和え 味噌汁 (もやし、海苔) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油	豚もも肉/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/海苔/豆乳/牛乳	人参/キャベツ/干し椎茸/チンゲン菜/きゅうり/もやし/グレープフルーツ/バナナ	牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 507 564 たんばく質 20.9 23.1	脂質 14 14 食塩 1.7 2	
4 (月)	ひじきごはん 鯖塩焼き ほうれん草人参ごま和え 味噌汁 (なめこ、納豆、長ねぎ) オレンジ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/せんべい	鯖/ひじき/油揚げ/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	人参/干し椎茸/ほうれん草/もやし/なめこ/長ねぎ/オレンジ/キウイフルーツ/バナナ	牛乳 フルーツボンチ せんべい 牛乳	エネルギー 512 570 たんばく質 20.7 22.6	脂質 15.8 16.1 食塩 1.8 2	
5 (火)	ごはん 鶏肉レモン煮 ブロッコリーサラダ じゃがいもコーン炒め 味噌汁(大根、わかめ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/じゃがいも/マカロニ/クラッカー	鶏もも肉/わかめ/煮干し粉/味噌/きなこ/ヨーグルト/牛乳	ブロッコリー/人参/レモン/玉ねぎ/コーン/パセリ粉/大根/キウイフルーツ	牛乳 きなこマカロニ ジャムクラッカー ヨーグルト	エネルギー 531 598 たんばく質 21.9 24.4	脂質 14.2 14.2 食塩 1.7 1.9	
6 (水)	ごはん かじきまぐろケチャップあん きゅうりナムル 切干大根中華スープ グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま/コーンフレーク	かじきまぐろ/わかめ/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/切干大根/干し椎茸/ほうれん草/グレープフルーツ/みかんジュース	みかんジュース コーンフレーククッキー 牛乳	エネルギー 509 598 たんばく質 16.8 20.9	脂質 10.9 13.8 食塩 1.5 1.8	
7 (木)	ごはん 豚肉厚揚げ煮 ほうれん草もやしごま酢和え 味噌汁 (茄子、玉ねぎ) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/じゃがいも	豚もも肉/厚揚げ/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/茄子/玉ねぎ/梨	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 496 554 たんばく質 20.9 22.9	脂質 15.3 15.6 食塩 1.8 1.9	
8 (金)	わかめごはん まぐろカツ ズッキーニベーコン炒め スパゲティサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ葉) すいか	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/スパゲティ/小麦粉/パン粉/ごま/ごま油	わかめ/まぐろ/ベーコン/かつお節/煮干し粉/味噌/牛乳	しめじ/ズッキーニ/キャベツ/人参/きゅうり/コーン/かぶ/すいか/小松菜/りんごジュース	りんごジュース カルシウムごはん焼き 牛乳	エネルギー 500 578 たんばく質 18.4 23.1	脂質 10.9 14 食塩 2.1 2.3	
9 (土)	鶏ささみ天そうめん じゃがいもとツナ煮物 みかんゼリー	そうめん/じゃがいも/小麦粉/きなこ/揚げパン	わかめ/鶏ささみ肉/かつお節/ツナ水煮/ヨーグルト/牛乳	きゅうり/グリーンピース	牛乳 きなこ揚げパン ヨーグルト	エネルギー 533 598 たんばく質 20.9 23.1	脂質 14.5 14.7 食塩 3 3.2	
12 (火)	冷やし豆乳坦々うどん かぼちゃサラダ 梨	うどん/片栗粉/植物性マヨネーズ/米/骨太家族	豚ひき肉/味噌/豆乳/ハム/納豆/海苔/牛乳	長ねぎ/生姜/にんにく/ブロッコリー/人参/かぼちゃ/きゅうり/梨	牛乳 納豆巻き 牛乳	エネルギー 513 575 たんばく質 22.4 24.9	脂質 17.5 18.5 食塩 1.8 2	
13 (水)	ごはん 鮭西京味噌焼き 高野豆腐とひじき煮物 ゆかり和え 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉	鮭/ひじき/高野豆腐/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	人参/いんげん/もやし/ほうれん草/キャベツ/玉ねぎ/バナナ/みかんジュース	みかんジュース 豆腐トースト 牛乳	エネルギー 483 564 たんばく質 19.4 24.3	脂質 9.8 12.4 食塩 1.7 2	
14 (木)	タコライス 鶏ささみときゅうりサラダ きのこスープ キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/ごま/ビスケット	豚ひき肉/鶏ささみ肉/豆乳/寒天/牛乳	玉ねぎ/人参/トマト/キャベツ/きゅうり/しめじ/えのき草/キウイフルーツ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃプリン ビスケット 牛乳	エネルギー 503 560 たんばく質 20 22.1	脂質 15.5 15.9 食塩 1.3 1.6	
15 (金)	ごはん かじきまぐろカレー漬け焼き キャベツソーセージ炒め 豆腐サラダ 味噌汁(納豆、干し椎茸) みかん缶	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/食パン	かじきまぐろ/ソーセージ/豆腐/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/人参/コーン/干し椎茸/みかん缶/りんごジュース	りんごジュース メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー 512 597 たんばく質 21.6 27.2	脂質 13.9 17.6 食塩 2.1 2.5	
16 (土)	コーンラーメン 春雨サラダ みかん缶	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま油/春雨/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/牛乳	人参/キャベツ/コーン/きゅうり/みかん缶	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 499 558 たんばく質 19.5 21.2	脂質 17.1 17.8 食塩 2 2.5	
18 (月)	ゆかりごはん 鯖竜田揚げ わかめ酢の物 かぼちゃ煮 味噌汁(大根、ニラ) 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/長芋	鯖/わかめ/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/豚もも肉/かつお節/青のり/牛乳	きゅうり/人参/かぼちゃ/いんげん/大根/ニラ/キウイフルーツ/キャベツ/みかんジュース	みかんジュース お好み焼き 牛乳	エネルギー 495 573 たんばく質 19.2 24	脂質 13.9 17.2 食塩 1.5 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)	
19 (火)	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 豆腐サラダ 味噌汁 (キャベツ、オクラ) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉	鶏もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	にんにく/生姜/人参/コーン/ブロッコリー/キャベツ/オクラ/バナナ/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	脂質	
						たんぱく質	食塩	
20 (水)	冷やしきつね冷麦 肉じゃが キャベツ味噌ドレサラダ グレープフルーツ	冷麦/じゃがいも/米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/ごま	油揚げ/かつお節/わかめ/豚もも肉/味噌/納豆/牛乳	きゅうり/人参/玉ねぎ/いんげん/キャベツ/ほうれん草/もやし/グレープフルーツ	牛乳 納豆チャーハン 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
21 (木)	～お誕生日ピュッフェ～ カレー/キーマカレー ごはん/パン/コーンスロー から揚げ/コロック/ソーセージ チーズ/ほうれん草豆腐スープ ヨーグルト各種	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン/植物性マヨネーズ/小麦粉/片栗粉/コロック	豚ひき肉/鶏もも肉/味噌/鶏ひき肉/豆腐/ヨーグルト/チーズ/ソーセージ/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト/水煮/グリーンピース/キャベツ/コーン/ほうれん草/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
22 (金)	ごはん 鯖醤油漬け焼き 切干大根煮物 小松菜海苔和え 味噌汁(かぶ、かぶ菜) すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/小麦粉/天然酵母食パン	鯖/豚もも肉/海苔/油揚げ/煮干し粉/味噌/牛乳	切干大根/人参/いんげん/小松菜/もやし/かぶ/かぶ菜/すいか	牛乳 シャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
23 (土)	冷やし肉味噌うどん 春雨ごまマヨネーズ フルーツゼリー	うどん/春雨/植物性マヨネーズ/ごま/クッキー/せんべい	豚ひき肉/かつお節/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/生姜/きゅうり/コーン/人参	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
25 (月)	ごはん かれいきのこあんかけ きゅうりトマトサラダ 味噌汁 (豆腐、わかめ、長ねぎ) オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉/オートミール	かれい/煮干し粉/味噌/豆腐/わかめ/牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/干し椎茸/えのき茸/きゅうり/コーン/トマト/長ねぎ/オレンジ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
26 (火)	ごはん 鶏肉トマト煮 マカロニサラダ 味噌汁 (茄子、油揚げ) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/マカロニ/植物性マヨネーズ/ビスケット	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/ゼラチン/油揚げ/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト水煮/きゅうり/キャベツ/茄子/ぶどうジュース/りんごジュース	牛乳 りんごジュース ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
27 (水)	チャーチャー麺 中華チキンサラダ グレープフルーツ	中華麺/片栗粉/ごま/米/もち麦/骨太家族	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/鯖水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/キャベツ/コーン/グレープフルーツ	牛乳 鯖炊き込みごはん 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
28 (木)	カレーライス ブロッコリーしらすサラダ 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/小麦粉/ごま/じゃがいも	豚もも肉/味噌/しらす干し/きなこ/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/ブロッコリー/キャベツ/パセリ粉/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース きなこマケーキ 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
29 (金)	梅ごはん ほっけ塩焼き 夏野菜揚げびたし 人参ごま和え 味噌汁(納豆、小松菜) バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/フランスパン/植物性マヨネーズ	ほっけ/かつお節/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	茄子/かぼちゃ/人参/小松菜/バナナ/コーン/パセリ粉	牛乳 コーンマヨネーストースト 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	
30 (土)	味噌うどん キャベツささみサラダ バナナ	うどん/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー	脂質	
						たんぱく質	食塩	

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	496	20.0	14.0	1.8
3~5歳児	562	24.0	16.0	1.9