

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 (水)	ごはん 鶏肉から揚げ 春キャベツごまサラダ 味噌汁 (なめこ、豆腐) 清美オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/小麦粉/片栗粉/ごま/植物性マヨネーズ/パイ	鶏もも肉/竹輪/煮干し粉/味噌/豆腐/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/人参/きゅうり/なめこ/清美オレンジ/みかんジュース/みかん缶	牛乳	みかんゼリー パイ 牛乳	エネルギー	脂質
					482		14.3	
					534		14.3	
					たんばく質		食塩	
20.8	1.4							
23.3	1.6							
2 (木)	ごはん 鯖みりん干し焼き 小松菜しめじソテー かぼちゃごま酢和え 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) 美生柑	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/じゃがいも	鯖/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/牛乳	小松菜/人参/しめじ/かぼちゃ/キャベツ/玉ねぎ/美生柑/みかんジュース	みかんジュース	みかんジュース フライドポテト ヨーグルト	エネルギー	脂質
					498		13.7	
					571		16.8	
					たんばく質		食塩	
17.4	1.1							
20.7	1.5							
3 (金)	スパゲティナポリタン ブロッコリーツナサラダ かぶスープ 清美タンゴール	スパゲティ/植物性マヨネーズ/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油	ソーセージ/ツナ水煮/鶏ひき肉/豚ひき肉/味噌/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/ブロッコリー/かぶ/かぶ菜/清美タンゴール/小松菜	牛乳	混ぜこみピビンハ 牛乳	エネルギー	脂質
					504		17.1	
					561		17.5	
					たんばく質		食塩	
18.4	2.4							
20	2.8							
4 (土)	ちゃんぽんめん 春雨サラダ 清美タンゴール	中華麺/春雨/ごま油/きなこ揚げパン/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/清美タンゴール	牛乳	きなこ揚げパン せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質
					529		15.2	
					581		15.2	
					たんばく質		食塩	
24.8	1.7							
27.2	2.1							
6 (月)	ごはん 豚肉野菜炒め 小松菜のり和え 味噌汁 (納豆、長ねぎ、なめこ) いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/天然酵母パン	豚もも肉/海苔/煮干し粉/味噌/きなこ/納豆/牛乳	キャベツ/ピーマン/人参/小松菜/もやし/長ねぎ/なめこ/いちご	牛乳	きなこフレンチトースト 牛乳	エネルギー	脂質
					487		12.3	
					541		11.7	
					たんばく質		食塩	
24.2	2.2							
27.6	2.5							
7 (火)	焼き鳥丼 キャベツごま酢和え 高野豆腐煮物 味噌汁 (豆腐、わかめ) キウイフルーツ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/ごま/ビスケット	鶏もも肉/海苔/高野豆腐/煮干し粉/味噌/わかめ/豆腐/ゼラチン/牛乳	キャベツ/きゅうり/人参/大根/キウイフルーツ/いちご/りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース いちごプリン ビスケット 牛乳	エネルギー	脂質
					474		10.2	
					550		12.7	
					たんばく質		食塩	
20.7	1.6							
25.8	2.1							
8 (水)	ごはん 鮭フライ ブロッコリー鶏ささみサラダ 味噌汁 (かぼちゃ、玉ねぎ) はっさく	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/パン粉/小麦粉/植物性マヨネーズ/オートミール	鮭/鶏ささみ肉/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/ブロッコリー/かぼちゃ/玉ねぎ/はっさく	牛乳	オートミールクッキー 牛乳	エネルギー	脂質
					531		15.3	
					597		15.7	
					たんばく質		食塩	
19.9	1.8							
21.8	2.1							
9 (木)	納豆ごはん 肉じゃが 白菜ほうれん草梅和え 味噌汁 (もやし、干し椎茸) 美生柑	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/白滝/米粉	納豆/かつお節/青のり/豚もも肉/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/ほうれん草/白菜/干し椎茸/もやし/美生柑/みかんジュース	みかんジュース	みかんジュース 米粉豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー	脂質
					514		9.9	
					606		12.4	
					たんばく質		食塩	
18.4	1.7							
22.9	2							
10 (金)	けんちんうどん かじきまぐろ味噌焼き かぶごま和え しらぬい	うどん/ごま/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油	鶏もも肉/かじきまぐろ/味噌/豚ひき肉/牛乳	大根/人参/ほうれん草/かぶ/かぶ菜/玉ねぎ/干し椎茸/しらぬい	牛乳	炒飯 牛乳	エネルギー	脂質
					502		13.6	
					566		13.3	
					たんばく質		食塩	
24.6	3							
27.3	3.5							
11 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 しらぬい	うどん/じゃがいも/きび砂糖/菜種油/豆腐ドーナツ	豚もも肉/かつお節/鶏ひき肉/わかめ/ヨーグルト/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/しらぬい	牛乳	豆腐ドーナツ ヨーグルト	エネルギー	脂質
					474		14.3	
					528		14.2	
					たんばく質		食塩	
19.7	2.9							
21.8	3.5							
13 (月)	ごはん まぐろカツ ブロッコリー炒め マカロニサラダ 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/植物性マヨネーズ/マカロニ/じゃがいも/食パン	まぐろ/煮干し粉/味噌/牛乳	ブロッコリー/人参/きゅうり/キャベツ/玉ねぎ/白桃缶	牛乳	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー	脂質
					520		14.9	
					586		15	
					たんばく質		食塩	
18.4	1.9							
20.2	2.1							
14 (火)	ごはん 豚肉生姜焼き キャベツツナ和え 味噌汁 (小松菜、油揚げ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/ごま油	豚肩ロース肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/油揚げ/牛乳	玉ねぎ/いんげん/生姜/キャベツ/人参/きゅうり/小松菜/キウイフルーツ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース	バナナケーキ 牛乳	エネルギー	脂質
					483		11.6	
					560		14.5	
					たんばく質		食塩	
17.2	1.4							
21.5	1.7							
15 (水)	ごはん 鯖味噌煮 ほうれん草人参ごま和え 味噌汁 (大根、わかめ) 清美オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/クラッカー	鯖/煮干し粉/味噌/わかめ/小魚/ヨーグルト/牛乳	生姜/人参/ほうれん草/もやし/大根/清美オレンジ	牛乳	ジャムサンドクラッカー 小魚 ヨーグルト	エネルギー	脂質
					505		15	
					551		14.9	
					たんばく質		食塩	
22.1	1.8							
23.3	2.2							

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)		
(木)	16 ピュッフェ給食 ハンバーガー/ホットドック クロックパン/ジャムサンド クロワッサン/コーンサラダ ポテト&ナゲット ジュース/フルーツ盛り合わせ	食パン/米/骨太家族/ きび砂糖/菜種油/パ ン粉/米/骨太家族/も ち麦/菜種油/じゃが いも/クロック	豚ひき肉/鶏ひき 肉/鮭/海苔/豆腐/ ソーセージ/ナ ゲット/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参/ コーン/ほうれん草/パ ナナ/みかんジュース/ オレンジ/りんご/キウ イフルーツ	みかんジュース	牛乳	エネルギー	脂質	
		505	14.5	587	17.9	たんぱく質	食塩	21.8	1.8
(金)	17 ごはん かじきカレー揚げ れんこん金平 ゆかり和え 味噌汁(厚揚げ、玉ねぎ) 清美タンゴール	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/ごま油/片栗粉	かじきまぐろ/豚 もも肉/煮干し粉/ 味噌/納豆/厚揚げ /牛乳	人参/れんこん/いん げん/もやし/ほうれ ん草/玉ねぎ/清美タ ンゴール/小松菜	牛乳	納豆薄焼き 牛乳	エネルギー	脂質	
		485	12.7	545	12.1	たんぱく質	食塩	24.1	1.5
(土)	18 味噌ラーメン 豆腐サラダ 清美タンゴール	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/ クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/豆腐/ ヨーグルト/牛乳	人参/キャベツ/コー ン/清美タンゴール	牛乳	クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質	
		489	17.9	544	19.2	たんぱく質	食塩	21	2
(月)	20 ごはん タラフライ ほうれん草ベーコン炒め 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) いちご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/長芋/パン粉/さ つまいも/植物性マ ヨネーズ	タラ/ベーコン/煮 干し粉/味噌/豚も も肉/かつお節/青 のり/牛乳	きゅうり/しめじ/ほ うれん草/玉ねぎ/い ちご/キャベツ	牛乳	お好み焼き 牛乳	エネルギー	脂質	
		489	13.8	546	13.5	たんぱく質	食塩	19	1.5
(火)	21 納豆ほうれん草ごはん 筑前煮 白菜甘酢和え 味噌汁 (キャベツ、海苔) 白桃缶	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/せん べい	納豆/かつお節/鶏 もも肉/高野豆腐/ 煮干し粉/味噌/海 苔/牛乳	ほうれん草/人参/れん こん/ごぼう/干し椎茸/ 白菜/キャベツ/いんげ ん/白桃缶/りんご ジュース/みかん缶	りんごジュース	フルーツゼリー せんべい 牛乳	エネルギー	脂質	
		475	10.2	554	12.7	たんぱく質	食塩	21.1	1.5
(水)	22 チャーシュー麺 きゅうりコーン和え わかめスープ バナナ	中華麺/片栗粉/ご ま油/ごま/米/骨太 家族/きび砂糖/菜 種油	豚ひき肉/味噌/わ かめ/豆腐/鯖水煮 缶/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/きゅうり/も やし/コーン/長ねぎ/ バナナ	牛乳	鯖炊き込みごはん 牛乳	エネルギー	脂質	
		528	16.5	593	17.1	たんぱく質	食塩	19.5	2
(木)	23 ごはん 鯖西京味噌焼き 高野豆腐ひじき煮物 小松菜ごま酢和え 味噌汁(大根、しめじ) 美生柑	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ 米粉	鯖/高野豆腐/ひじ き/煮干し粉/味噌 /ヨーグルト/牛乳	人参/いんげん/小松 菜/もやし/大根/しめ じ/美生柑/みかん ジュース	みかんジュース	米粉人参ケーキ ヨーグルト	エネルギー	脂質	
		500	14.5	577	17.8	たんぱく質	食塩	18.4	1.3
(金)	24 カレーライス コールスローサラダ 野菜コンソメスープ 甘夏	米/骨太家族/もち 麦/きび砂糖/菜種 油/小麦粉/じゃが いも/植物性マヨ ネーズ/マカロニ	豚もも肉/味噌/鶏 ひき肉/きなこ/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/甘夏/バナナ	牛乳	きなこマカロニ バナナ 牛乳	エネルギー	脂質	
		533	15.2	599	15.4	たんぱく質	食塩	18.4	2
(土)	25 肉野菜うどん 竹輪磯部揚げ キャベツごま和え 甘夏	うどん/きび砂糖/ 菜種油/小麦粉/片 栗粉/ごま/クッ キー/せんべい	豚もも肉/竹輪/油 揚げ/青のり/ヨー グルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/甘 夏	牛乳	クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質	
		509	16.1	569	16.3	たんぱく質	食塩	20.2	2.9
(月)	27 ごはん カレイきのこあんかけ ほうれん草ナムル 味噌汁 (白菜、ニラ) いよかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま 油/ごま/小麦粉/片 栗粉	カレイ/海苔/煮干 し粉/味噌/きなこ /牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/ 干し椎茸/えのき茸/ ピーマン/ほうれん草 /もやし/白菜/ニラ/ いよかん	牛乳	きなこまかろニ 牛乳	エネルギー	脂質	
		524	16.9	592	17.4	たんぱく質	食塩	20.6	2
(火)	28 ハヤシライス キャベツりんごサラダ 切干大根豆乳スープ バナナ	米/骨太家族/もち 麦/きび砂糖/菜種 油/クラッカー	豚もも肉/味噌/ ベーコン/豆乳/牛 乳	玉ねぎ/マッシュルー ム/りんご/キャベツ/ きゅうり/切干大根/ バナナ/りんごジュ ース	りんごジュース	ココアプリン クラッカー 牛乳	エネルギー	脂質	
		512	12.6	594	15.9	たんぱく質	食塩	19.1	1.9
(木)	30 ごはん 鯖カレーマヨネーズ焼き ブロッコリー人参サラダ 味噌汁 (納豆、長ねぎ、なめこ) 美生柑	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/植物 性マヨネーズ/天然 酵母食パン	鯖/煮干し粉/味噌 /納豆/牛乳	ブロッコリー/人参/ 長ねぎ/なめこ/美生 柑	牛乳	ジャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー	脂質	
		512	17.4	574	18.1	たんぱく質	食塩	21.1	1.7

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	491	20.0	14.0	1.6
3~5歳児	560	23.0	15.0	1.9