

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)	
2 (月)	~ひなまつり給食~ ひなまつりおにぎり 鶏肉味噌焼き ほうれん草白和え そうめん汁 いちご 	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/ごま/そうめん/お麩/ひなあられ	青のり/鮭/鶏もも肉/味噌/かつお節/豆腐/ゼラチン/牛乳	きゅうり/人参/ほうれん草/しめじ/いちご	牛乳 いちごプリン ひなあられ 牛乳	エネルギー 523 589 たんばく質 26.3 29.7	脂質 13.2 13 食塩 1.3 1.5	
3 (火)	ごはん まぐろキャベツメンチカツ スパゲティサラダ 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/スパゲティ/じゃがいも/小麦粉/ごま	まぐろキャベツメンチ/煮干し粉/味噌/油揚げ/きなこ/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/コーン/キウイフルーツ/りんごジュース	りんごジュース きなこコマケーキ 牛乳	エネルギー 509 596 たんばく質 16.1 20.1	脂質 10.9 13.6 食塩 1.1 1.5	
4 (水)	けんちんうどん かじきまぐろ焼き ほうれん草やしゆかり和え 不知火(しらぬい)	うどん/米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油	鶏むね肉/かつお節/かじきまぐろ/味噌/ソーセージ/牛乳	大根/人参/ごぼう/ほうれん草/玉ねぎ/パセリ粉/不知火	牛乳 ピラフ 牛乳	エネルギー 473 527 たんばく質 22.6 24.8	脂質 12.6 12.2 食塩 2.5 2.8	
5 (木)	餃子丼 小松菜春雨中華和え きのこスープ りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/餃子皮/ごま油/春雨/ごま/片栗粉/フライドポテト	豚ひき肉/わかめ/鶏ささみ肉/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/ニラ/人参/もやし/小松菜/しめじ/エリンギ/玉ねぎ/りんご/みかんジュース	みかんジュース フライドポテト 牛乳	エネルギー 506 591 たんばく質 15.6 19.1	脂質 13.3 16.7 食塩 1.4 1.7	
6 (金)	カレーライス コールスローサラダ 野菜コンソメスープ 清美タンゴール	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/小麦粉/植物性マヨネーズ/ごま	豚もも肉/味噌/ベーコン/ヨーグルト/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/清美タンゴール	牛乳 味噌蒸しパン ヨーグルト	エネルギー 562 620 たんばく質 14.4 22	脂質 14.4 14.3 食塩 2.4 3	
7 (土)	味噌ラーメン 中華チキンサラダ 清美タンゴール	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/ロールパン	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/きなこ/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 きなこ揚げパン ヨーグルト	エネルギー 504 561 たんばく質 22.4 24.9	脂質 17.2 18.3 食塩 2.4 2.9	
9 (月)	人参ごはん 鯖塩焼き れんこん金平 もやしごま酢和え 味噌汁(白菜、海苔) キウイフルーツ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/天然酵母食パン	鯖/豚もも肉/竹輪/海苔/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/れんこん/いんげん/きゅうり/もやし/白菜/キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 518 583 たんばく質 23.6 26.4	脂質 15.5 15.7 食塩 2 2.4	
10 (火)	ごはん 鶏肉野菜甘辛炒め 切干大根ツナサラダ 味噌汁 (納豆、なめこ、長ねぎ) いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/ごま油/クラッカー	鶏もも肉/ツナ水煮/納豆/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/ピーマン/切干大根/もやし/きゅうり/なめこ/長ねぎ/いちご/みかんジュース/みかん缶/りんごジュース	りんごジュース みかんゼリー クラッカー 牛乳	エネルギー 465 537 たんばく質 20.1 25	脂質 11 13.8 食塩 1.6 1.9	
11 (水)	ごはん 鮭ポテト焼き ブロッコリーサラダ 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/小麦粉/片栗粉/じゃがいも/植物性マヨネーズ/パン粉	鮭/ハム/煮干し粉/味噌/わかめ/牛乳	コーン/キャベツ/ブロッコリー/大根/清美オレンジ	牛乳 マープルクッキー 牛乳	エネルギー 532 599 たんばく質 20 21.6	脂質 14.7 14.6 食塩 1.7 1.9	
12 (木)	ごはん 豚肉厚揚げ煮 ほうれん草ごまマヨサラダ 味噌汁 (キャベツ、干し椎茸) 美生柑(和製グレープフルーツ)	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/ごま/スパゲティ	豚もも肉/竹輪/厚揚げ/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	人参/大根/ほうれん草/キャベツ/干し椎茸/美生柑/小松菜/玉ねぎ/みかんジュース	みかんジュース 和風スパゲティ 牛乳	エネルギー 507 592 たんばく質 21.3 26.4	脂質 12.9 16 食塩 2.2 2.7	
13 (金)	天然酵母食パン クリームシチュー ブロッコリー味噌サラダ デリッシュネーブル	天然酵母食パン/さつまいも/きび砂糖/菜種油/ごま/小麦粉/米/骨太家族	鶏もも肉/味噌/油揚げ/牛乳	玉ねぎ/人参/ブロッコリー/もやし/えのき草/デリッシュネーブル	牛乳 ぎつねごはん 牛乳	エネルギー 535 599 たんばく質 22.6 25.5	脂質 14.6 14.6 食塩 1.4 1.8	
14 (土)	カレーうどん キャベツごまサラダ デリッシュネーブル	うどん/片栗粉/きび砂糖/菜種油/豆腐ドーナツ	豚もも肉/かつお節/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/キャベツ/デリッシュネーブル	牛乳 豆腐ドーナツ ヨーグルト	エネルギー 486 514 たんばく質 21.1 23	脂質 14.8 14.9 食塩 2.7 3.2	
16 (月)	コーンごはん ホキフライ ほうれん草ツナサラダ スパゲティソテー 味噌汁(えのき草、しめじ、玉ねぎ) 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/パン粉/小麦粉/ごま/スパゲティ/ごま油/植物性マヨネーズ	ホキ/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	コーン/きゅうり/ほうれん草/人参/玉ねぎ/ピーマン/えのき草/しめじ/白桃缶/小松菜	牛乳 納豆薄焼き 牛乳	エネルギー 505 566 たんばく質 19.7 21.5	脂質 13.1 12.8 食塩 2.6 2.9	

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)
17 (火)	ごはん 豚肉と春野菜炒め 高野豆腐煮物 味噌汁 (小松菜、油揚げ) いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/黒ごまビスケット	豚もも肉/高野豆腐/煮干し粉/味噌/油揚げ/ゼラチン/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/人参/スナップエンドウ/大根/いんげん/小松菜/いちご/りんごジュース/みかんジュース/みかん缶	みかんジュース	エネルギー	脂質
					15時	たんぱく質	食塩
18 (水)	ごはん 鯖香味焼き さつまいも白和え 味噌汁 (もやし、刻み昆布) 不知火(しらぬい)	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/さつまいも/お麩/ごま/ごま油	鯖/豆腐/煮干し粉/味噌/刻み昆布/牛乳/ヨーグルト	生姜/にんにく/ほうれん草/人参/もやし/不知火/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
					ごまお麩ラスク バナナ ヨーグルト	たんぱく質	食塩
19 (木)	らいおん組リクエストピュッフェ シャージャータン/鮭おにぎり グラタン/ピザトースト ナゲット&ポテト マカロニサラダ/ツナサラダ アイスクリーム	中華麺/片栗粉/きび砂糖/菜種油/マカロニ/植物性マヨネーズ/食パン/米/米粉/パン粉/フライドポテト/せんべい	豚ひき肉/味噌/ツナ水煮/ベーコン/鮭/海苔/鶏もも肉/チキンナゲット/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/きゅうり/キャベツ/ブロッコリー/バナナ/りんご/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
					フルーツゼリー 黒ごまビスケット 牛乳	たんぱく質	食塩
23 (月)	ごはん ヤンニョムチキン(鶏肉甘辛揚げ) チャブチエ(春雨炒め) わかめスープ いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/じゃがいも/春雨/ごま油/ごま/片栗粉	鶏もも肉/豚ひき肉/豆腐/わかめ/青のり/かつお節/牛乳	人参/ピーマン/干し椎茸/ニラ/長ねぎ/いちご	牛乳	エネルギー	脂質
					お好み焼き風ポテト 牛乳	たんぱく質	食塩
24 (火)	納豆ごはん 豚肉大根煮物 ほうれん草もやしごま和え 味噌汁 (白菜、干し椎茸) バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/せんべい	納豆/かつお節/青のり/豚もも肉/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	人参/大根/いんげん/ほうれん草/もやし/干し椎茸/白菜/バナナ/ぶどうジュース/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 せんべい 牛乳	たんぱく質	食塩
25 (水)	鮭ときのごスパゲティ ブロッコリーサラダ 白菜ミルクスープ 清美オレンジ	スパゲティ/きび砂糖/菜種油/米/骨太家族/もち麦/ごま/ごま油	鮭/鶏ひき肉/納豆/味噌/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/コーン/キャベツ/白菜/清美オレンジ/長ねぎ	牛乳	エネルギー	脂質
					納豆味噌チャーハン 牛乳	たんぱく質	食塩
26 (木)	ごはん 焼きコロッケ キャベツごまサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 美生柑(和製グレープフルーツ)	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/パン粉/小麦粉	豚ひき肉/竹輪/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参/きゅうり/かぶ/かぶ葉/美生柑/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					ソーセージ蒸しパン 牛乳	たんぱく質	食塩
27 (金)	ごはん かじまぐろケチャップあん 春雨サラダ 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/春雨/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	かじまぐろ/ハム/煮干し粉/味噌/きなこ/厚揚げ/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/小松菜/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					きなこサンドイッチ ヨーグルト	たんぱく質	食塩
28 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ りんご	うどん/きび砂糖/菜種油/クッキー/せんべい	かつお節/豚もも肉/味噌/豆腐/牛乳/ヨーグルト	人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/キャベツ/コーン/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					クッキー せんべい ヨーグルト	たんぱく質	食塩
30 (月)	ごはん 鶏じゃがグラタン キャベツツナ和え 味噌汁 (大根、油揚げ) 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/パン粉/植物性マヨネーズ/中華麺	鶏むね肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/油揚げ/豚もも肉/青のり/牛乳	玉ねぎ/パセリ粉/キャベツ/人参/きゅうり/大根/白桃缶/もやし	牛乳	エネルギー	脂質
					焼きそば 牛乳	たんぱく質	食塩
31 (火)	キーマカレー きゅうりコーンサラダ 豆乳スープ バナナ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/小麦粉	豚ひき肉/味噌/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ホールトマト/グリーンピース/きゅうり/コーン/キャベツ/しめじ/パセリ粉/バナナ/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					ココアケーキ 牛乳	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	499	20.0	14.0	1.6
3~5歳児	569	23.0	15.0	2.0