

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 (月)	ごはん 鶏肉じゃがいも梅干し煮 おくらごま和え 味噌汁 (キャベツ、玉ねぎ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/じゃ がいも/ごま/小麦 粉/片栗粉	鶏もも肉/味噌/か つお節/ソーセ ジ/牛乳	大根/おくら/人参/ キャベツ/玉ねぎ/キ ウイフルーツ/みかん ジュース	みかんジュース アメリカソドック 牛乳	エネルギー 505 590	脂質 11.1 13.9
2 (火)	豚肉と茄子スパゲティ ブロッコリーサラダ 野菜コンソメスープ バナナ	スパゲティ/きび砂 糖/菜種油/米/骨太 家族/ごま油/ごま	豚ひき肉/ベーコ ン/納豆/牛乳	茄子/人参/ブロッコ リー/コーン/玉ねぎ/ キャベツ/人参/パセ リ粉/バナナ/長ねぎ	牛乳 納豆炒飯 牛乳	エネルギー 528 590	脂質 17 17.6
3 (水)	ごはん 鮭味噌マヨネーズ焼き かぼちゃごまがらめ もやしほうれん草ゆかり和え 味噌汁(なめこ、納豆、長ねぎ) ネーブルオレンジ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/植物性マヨネー ズ/ごま/パイ	鮭/青のり/煮干し 粉/味噌/納豆/ゼ ラチン/牛乳	玉ねぎ/かぼちゃ/も やし/ほうれん草/人 参/なめこ/長ねぎ/ ネーブルオレンジ/り んごジュース	りんごジュース ココアプリン パイ 牛乳	エネルギー 507 593	脂質 12.6 15.7
4 (木)	ごはん ヤンニョムチキン (韓国風鶏肉ケチャップ) チャプチェ(春雨炒め) わかめ豆腐スープ すいか	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ごま油/ごま/春 雨/天然酵母食パン	鶏もも肉/豚ひき 肉/わかめ/豆腐/ 牛乳	にんにく/人参/ピー マン/干し椎茸/ニラ/ 長ねぎ/すいか	牛乳 ジャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 521 585	脂質 14.7 14.8
5 (金)	~歯と口の健康習慣~ 海苔ごはん/鯖塩焼き 小松菜しらす炒め 切干大根レモンサラダ 味噌汁(舞茸、高野豆腐) 美生柑	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉	海苔/鯖/しらす干 し/煮干し粉/味噌 /高野豆腐/きなこ /煮干し/ヨーグル ト/牛乳	小松菜/切干大根/ きゅうり/コーン/ト マト/レモン/舞茸/美 生柑	牛乳 きなこクッキー 小魚 ヨーグルト	エネルギー 516 570	脂質 16.7 17.1
6 (土)	味噌うどん キャベツ納豆和え 美生柑	うどん/豆腐ドー ナツツ	味噌/豚もも肉/納 豆/かつお節/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/美生柑	牛乳 豆腐トナツツ ヨーグルト	エネルギー 466 514	脂質 15.9 16.2
8 (月)	ごはん 豆腐鶏つくね 人参ごまマヨネーズ ブロッコリーおかか和え 味噌汁(茄子、油揚げ) 白桃缶	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/パン 粉/ごま/植物性マ ヨネーズ/小麦粉/ 黒糖	鶏ひき肉/豆腐/ひ じき/かつお節/味 噌/油揚げ/牛乳	玉ねぎ/人参/もやし/ きゅうり/ブロッコ リー/茄子/白桃缶/み かんジュース	みかんジュース 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 511 597	脂質 13.1 16.4
9 (火)	味噌ラーメン かじきカレー焼き きゅうりナムル バナナ	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/ご ま/米/もち麦/骨太 家族	豚ひき肉/味噌/か じきまぐろ/わか め/ツナ水煮/牛乳	人参/キャベツ/きゅ うり/もやし/コーン/ バナナ/ごぼう	牛乳 ごぼうとツナごはん 牛乳	エネルギー 534 598	脂質 14.4 14.7
10 (水)	納豆ごはん 豚肉と新れんこん炒め ほうれん草しめじお浸し 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/さつ まいも/米粉	納豆/かつお節/青 のり/豚もも肉/煮 干し粉/味噌/牛乳	れんこん/人参/いん げん/ほうれん草/し めじ/玉ねぎ/キウイ フルーツ/りんご ジュース	りんごジュース 米粉人参ケーキ 牛乳	エネルギー 508 593	脂質 11.5 14.5
11 (木)	ごはん 焼きコロッケ 切干大根煮付け キャベツツナ和え 味噌汁(かぶ、かぶ葉) すいか	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/じゃ がいも/パン粉/ス パゲティ	豚ひき肉/油揚げ/ ツナ水煮/かつお 節/味噌/ソーセ ジ/牛乳	玉ねぎ/切干大根/人 参/きゅうり/キャベ ツ/かぶ/かぶ葉/すい か/グリーンピース	牛乳 カレースパゲティ 牛乳	エネルギー 530 595	脂質 15.6 15.8
12 (金)	ごはん 鯖みりん干し 小松菜海苔和え 豚汁 ジュースフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/ごま/メープル シロップ	鯖/竹輪/海苔/豚 もも肉/豆腐/ヨー グルト/牛乳	小松菜/もやし/人参/ 大根/長ねぎ/ジュ ースフルーツ	牛乳 豆腐パンケーキ ヨーグルト	エネルギー 520 571	脂質 18 18.5
13 (土)	焼きそば 焼売 豆腐サラダ 美生柑	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/クッキー/ せんべい	豚もも肉/青のり/ 焼売/豆腐/ヨー グルト/牛乳	キャベツ/もやし/人 参/コーン/ジュ ースフルーツ	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 468 517	脂質 17.3 18.1
15 (月)	ごはん タラフライタルタルソース スパゲティサラダ じゃがいもブロッコリー炒め 味噌汁(もやし、ニラ) メロン	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/スパゲティ/じゃ がいも/天然酵母食パ ン/ごま	タラ/かつお節/味 噌/しらす干し/青 のり/牛乳	キャベツ/パセリ粉/ 人参/コーン/きゅ うり/ブロッコリー/ニ ラ/もやし/メロン/み かんジュース	みかんジュース ごましらすトースト 牛乳	エネルギー 508 595	脂質 11.9 14.8

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)
(火)	炒飯 麻婆豆腐 中華きゅうり和え 春雨中華スープ 冷凍みかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/春雨/せんべい	鶏むね肉/豚ひき肉/豆腐/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/長ねぎ/ニラ/きゅうり/もやし/長ねぎ/チンゲン菜/みかん/りんごジュース	牛乳	りんごゼリー	エネルギー	脂質
						せんべい	たんぱく質	食塩
(水)	ごはん 鶏肉唐揚げ わかめ納豆和え 味噌汁 (大根、おくら) ネーブルオレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/ビスケット	鶏もも肉/わかめ/納豆/煮干し粉/味噌/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/人参/きゅうり/大根/おくら/ネーブルオレンジ/とうもろこし/りんごジュース	りんごジュース	とうもろこし ビスケット	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(木)	ごはん かれいきのこあんかけ ズッキーニナムル 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま/オートミール	かれい/かつお節/味噌/厚揚げ/牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/干し椎茸/えのき草/ズッキーニ/もやし/小松菜/りんご	牛乳	オートミールクッキー	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(金)	~ピュッフェ給食~ ジャージャー麺/冷やしきつねうどん 冷やし豆乳坦々うどん かぼちゃサラダ フライドポテト&ナゲット ヨーグルト/フルーツ盛り合わせ	中華麺/うどん/きび砂糖/菜種油/ごま油/片栗粉/ポテトフライ/植物性マヨネーズ/米/もち麦/骨太家族/ごま	豚ひき肉/味噌/ハム/油揚げ/わかめ/鮭/チキンナゲット/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/かぼちゃ/きゅうり/ブロッコリー/バナナ/すいか	牛乳	鮭ごはん	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(土)	肉野菜うどん キャベツごま和え バナナ	うどん/きび砂糖/菜種油/ごま/揚げパン/せんべい	豚もも肉/油揚げ/ヨーグルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/キャベツ/干し椎茸/バナナ	牛乳	きなこ揚げパン	エネルギー	脂質
						ヨーグルト	たんぱく質	食塩
(月)	ごはん まぐろキャベツ揚げ ラタトゥイユ 味噌汁 (えのき草、わかめ) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/ごま	まぐろキャベツ揚げ/ソーセージ/かつお節/味噌/わかめ/きなこ/牛乳	茄子/玉ねぎ/人参/えのき草/バナナ/みかんジュース	みかんジュース	きなここまケーキ	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(火)	ひじきごはん 鯖西京焼き 新れんこんしらすサラダ 味噌汁 (キャベツ、納豆) 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/ビスケット	鶏ひき肉/ひじき/油揚げ/煮干し粉/味噌/納豆/ゼラチン/牛乳	人参/干し椎茸/れんこん/ブロッコリー/キャベツ/キウイフルーツ/みかんジュース/みかん缶	牛乳	みかんゼリー ビスケット	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(水)	カレーライス アスパラとキャベツサラダ おくらトマトスープ ネーブルオレンジ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/じゃがいも/小麦粉/天然酵母食パン	豚もも肉/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/アスパラガス/おくら/トマト/ネーブルオレンジ/りんごジュース	りんごジュース	メロンパン風トースト	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(木)	ごはん かじきまぐろケチャップあん 春雨サラダ チンゲン菜スープ すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/春雨/ごま油/じゃがいも	かじきまぐろ/豚もも肉/青のり/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/チンゲン菜/すいか	牛乳	青のりフライドポテト ヨーグルト	エネルギー	脂質
						ヨーグルト	たんぱく質	食塩
(金)	とうもろこしごはん 鶏肉マーメレード焼き ツナ大根サラダ 味噌汁 (小松菜、干し椎茸) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/せんべい	鶏もも肉/ツナ水煮/かつお節/味噌/牛乳	とうもろこし/にんにく/生姜/大根/きゅうり/人参/小松菜/干し椎茸/キウイフルーツ/りんご/バナナ	牛乳	フルーツポンチ	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(土)	冷やし肉味噌うどん 豆腐サラダ 冷凍みかん	うどん/きび砂糖/菜種油/クッキー/せんべい	鶏ひき肉/味噌/豆腐/ツナ水煮/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/生姜/きゅうり/コーン/人参/キャベツ/みかん	牛乳	クッキー	エネルギー	脂質
						ヨーグルト	たんぱく質	食塩
(月)	ごはん 鯖香味焼き おくらわかめサラダ かぼちゃ焼き 味噌汁(大根、しめじ) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/ごま油	鯖/わかめ/かつお節/味噌/納豆/牛乳	生姜/にんにく/おくら/人参/かぼちゃ/大根/しめじ/グレープフルーツ/小松菜	牛乳	納豆薄焼き	エネルギー	脂質
						牛乳	たんぱく質	食塩
(火)	ごはん 豚肉カレー炒め マカロニサラダ 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/植物性マヨネーズ/マカロニ/じゃがいも	豚もも肉/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/ブロッコリー/玉ねぎ/コーン/きゅうり/キャベツ/みかん/みかんジュース	みかんジュース	ココアケーキ	エネルギー	脂質
						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	502	20.0	14.0	1.4
3~5歳児	569	23.0	16.0	1.9