

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)	～子どもの日給食～ 鮭ごはん こいのぼりハンバーグ ポテトチップサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ菜) すいか	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/パン粉/ポテトチップス/植物性マヨネーズ/ごま/パイ生地	鮭/豚ひき肉/かつお節/ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース/キャベツ/人参/きゅうり/かぶ/かぶ菜/すいか/レズン	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					こいのぼりソーセージパイ ヨーグルト	480	15.7	
2 (土)	焼きそば 豆腐サラダ 美生柑	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/クッキー/せんべい	豚もも肉/豆腐/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳	キャベツ/人参/玉ねぎ/コーン/美生柑	牛乳	エネルギー	脂質	
					クッキー せんべい ヨーグルト	478	16.4	
7 (木)	ごはん ぶり竜田揚げ ピーマンもやし炒め 厚揚げ味噌焼き 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) カラマンダリン	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉/片栗粉	ぶり/かつお節/煮干し粉/味噌/厚揚げ/青のり/豆腐/牛乳	もやし/人参/ピーマン/玉ねぎ/カラマンダリン/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
					豆腐マフィン 牛乳	471	10.7	
8 (金)	ピピンパ 春雨ごまマヨネーズ きのこスープ 清美タンゴール	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油/春雨/植物性マヨネーズ/ごま/天然酵母食パン	豚ひき肉/味噌/きなこ/牛乳	人参/もやし/ほうれん草/きゅうり/しめじ/えのき草/玉ねぎ/チンゲン菜/清美タンゴール	牛乳	エネルギー	脂質	
					きなこサンドイッチ 牛乳	528	18	
9 (土)	醤油ラーメン キャベツごま和え 清美タンゴール	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/豆腐ドーナツ	豚もも肉/油揚げ/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/ほうれん草/清美タンゴール	牛乳	エネルギー	脂質	
					ビスケット せんべい ヨーグルト	481	16.7	
11 (月)	ごはん まぐろカツ ブロッコリー味噌サラダ 人参ナポリタン 味噌汁(大根、納豆) 冷凍みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/ごま/クラッカー	まぐろ/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	ブロッコリー/しめじ/人参/大根/みかん/キウイフルーツ/バナナ/オレンジ/いちご	牛乳	エネルギー	脂質	
					フルーツボンチ クラッカー 牛乳	520	13.2	
12 (火)	カレースパゲティ じゃがいもきゅうりサラダ 切干大根豆乳スープ キウイフルーツ	スパゲティ/じゃがいも/米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油	豚ひき肉/ベーコン/豆乳/豚もも肉/油揚げ/昆布/牛乳	人参/玉ねぎ/グリーンピース/きゅうり/切干大根/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					豚肉昆布炊き込みごはん 牛乳	505	13.9	
13 (水)	梅干しごはん 鯖みりん干し オクラごま和え かぼちゃ揚げ 豚汁 マンダリンオレンジ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/ごま/メープルシロップ	鯖/豆腐/豚もも肉/味噌/ヨーグルト/牛乳	オクラ/人参/もやし/かぼちゃ/大根/マンダリンオレンジ	牛乳	エネルギー	脂質	
					豆腐パンケーキ ヨーグルト	522	18.5	
14 (木)	ごはん 鶏肉マーマレード焼き ツナマカロニサラダ 味噌汁 (厚揚げ、玉ねぎ) すいか	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/マカロニ/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	鶏もも肉/ツナ水煮/かつお節/味噌/厚揚げ/牛乳	にんにく/生姜/人参/きゅうり/キャベツ/玉ねぎ/すいか/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
					シャムサンドイッチ 牛乳	504	11.1	
15 (金)	★誕生日ピュッフェ給食★ 炒飯/味噌ラーメン 肉まん/焼売/餃子/春巻き 春雨サラダ 豚肉わかめスープ フルーツ盛り合わせ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/春雨/ごま油/せんべい	鶏むね肉/焼売/春巻き/餃子/豚ひき肉/わかめ/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/きゅうり/人参/もやし/長ねぎ/バナナ/ぶどうジュース	牛乳	エネルギー	脂質	
					ぶどうゼリー せんべい 牛乳	511	16.2	
16 (土)	味噌うどん じゃがいも鶏ひき肉煮 バナナ	うどん/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/鶏ひき肉/ヨーグルト/牛乳	人参/大根/干し椎茸/長ねぎ/ほうれん草/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質	
					クッキー せんべい ヨーグルト	523	15.7	
18 (月)	たけのこごはん ホキフライ ひじきごまサラダ 味噌汁 (キャベツ、玉ねぎ) グレープフルーツ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/ごま/オートミール	鶏ひき肉/油揚げ/ホキ/ひじき/煮干し粉/味噌/牛乳	竹の子水煮/人参/もやし/ほうれん草/キャベツ/玉ねぎ/グレープフルーツ	牛乳	エネルギー	脂質	
					オートミールクッキー 牛乳	516	15.6	
19 (火)	ちゃんぽんめん かじき和風ソテー ブロッコリーわかめごま和え バナナ	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/片栗粉/米/もち麦/骨太家族	豚もも肉/かじきまぐろ/わかめ/納豆/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/もやし/ブロッコリー/バナナ/長ねぎ/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					納豆味噌炒飯 牛乳	512	11.2	

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)
20 (水)	春野菜カレーライス 人参ごまマヨネーズサラダ 野菜コンソメスープ ミネオラオレンジ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/植物性マヨネーズ/お麩/ごま	豚もも肉/味噌/ベーコン/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/じゃがいも/アスパラガス/生姜/にんにく/人参/もやし/きゅうり/ほうれん草/ミネオラオレンジ/バナナ	牛乳	お麩ラスク バナナ ヨーグルト	エネルギー	脂質
					537		16.4	
					599		16.6	
					たんぱく質		食塩	
21.2	2							
23.7	2.3							
21 (木)	ごはん 鶏肉揚げ焼きレモン風味 茄子トマト煮 味噌汁 (かぶ、かぶ菜) すいか	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ロールパン	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	レモン/茄子/玉ねぎ/人参/かぶ/かぶ菜/すいか/りんごジュース	りんごジュース	きなこ揚げパン 牛乳	エネルギー	脂質
					477		11.1	
					556		14	
					たんぱく質		食塩	
19.3	1.5							
23.9	1.8							
22 (金)	海苔ごはん 豚肉厚揚げ大根煮 小松菜ごま酢和え 味噌汁 (かぼちゃ、しめじ) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/米粉/ごま/じゃがいも/片栗粉	豚もも肉/厚揚げ/海苔/竹輪/かつお節/味噌/ハム/牛乳	人参/大根/いんげん/小松菜/もやし/かぼちゃ/しめじ/りんご	牛乳	ボンデケーキ (じゃがいもパン) 牛乳	エネルギー	脂質
					511		15.1	
					571		15.5	
					たんぱく質		食塩	
24.6	2.2							
27.4	2.4							
23 (土)	カレーうどん ほうれん草白和え りんご	うどん/片栗粉/きび砂糖/菜種油/ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/豆腐/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれん草/りんご	牛乳	クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質
					495		15.1	
					553		15.2	
					たんぱく質		食塩	
20.5	3							
22	3.4							
25 (月)	ごはん かれいマヨネーズ焼き フロッコリーコーンサラダ 味噌汁 (なめこ、豆腐、長ねぎ) 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/植物性マヨネーズ	かれい/ハム/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	パセリ粉/フロッコリー/コーン/キャベツ/レモン/なめこ/長ねぎ/白桃缶	牛乳	ココアケーキ 牛乳	エネルギー	脂質
					507		15.9	
					568		16.1	
					たんぱく質		食塩	
20.9	1.7							
23.1	1.9							
26 (火)	チャーシュー麺 中華風豆腐サラダ わかめスープ バナナ	中華麺/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/米/もち麦/骨太家族	豚ひき肉/味噌/豆腐/わかめ/鯖水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/きゅうり/トマト/大根/バナナ/生姜/みかんジュース	みかんジュース	鯖炊き込みごはん 牛乳	エネルギー	脂質
					507		13.3	
					591		16.8	
					たんぱく質		食塩	
17.9	2							
21.7	2.3							
27 (水)	ごはん 豚肉春野菜炒め きゅうりコーンサラダ 味噌汁 (大根、納豆) 冷凍みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉	豚もも肉/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	h	牛乳	バナナクッキー 牛乳	エネルギー	脂質
					521		15.5	
					590		15.6	
					たんぱく質		食塩	
19.7	1.5							
21.4	1.6							
28 (木)	ごはん 鶏肉唐揚げ かぶしらす和え 味噌汁 (小松菜、刻み昆布) すいか	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/天然酵母食パン/ごま油/植物性マヨネーズ	鶏もも肉/しらす干し/かつお節/味噌/昆布/牛乳	生姜/にんにく/かぶ/かぶ菜/人参/小松菜/すいか/コーン/パセリ粉/りんごジュース	りんごジュース	コーンマヨネーストースト 牛乳	エネルギー	脂質
					483		12.2	
					561		15.2	
					たんぱく質		食塩	
19.8	1.9							
24.7	2.3							
29 (金)	ごはん かじきまぐろカレー焼き じゃがいもフロッコリー炒め 味噌汁 (茄子、オクラ) メロン	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/じゃがいも/ごま油/ごま	かじきまぐろ/ベーコン/かつお節/ひじき/牛乳	にんにく/玉ねぎ/フロッコリー/オクラ/茄子/メロン/小松菜	牛乳	カルシウムごはん焼き 牛乳	エネルギー	脂質
					513		15.2	
					576		15.5	
					たんぱく質		食塩	
23.9	1.8							
26.3	2							
30 (土)	肉野菜うどん かぼちゃ鶏そぼろ煮 冷凍みかん	うどん/きび砂糖/菜種油/片栗粉/揚げパン/せんべい	豚もも肉/鶏ひき肉/ヨーグルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/かぼちゃ/いんげん/みかん	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
					511		13.5	
					559		13	
					たんぱく質		食塩	
21.1	3							
22.8	3.2							

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	1.7
3~5歳児	564	23.0	16.0	2.0