

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)	納豆ごはん 鶏肉大根梅干し煮 ほうれん草白和え 味噌汁 (おくら、玉ねぎ) マングリンオレンジ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ パイ	納豆/かつお節/青 のり/鶏もも肉/豆 腐/味噌/ゼラチン /牛乳	大根/ほうれん草/人 参/おくら/玉ねぎ/マ ングリンオレンジ/り んごジュース/みかん 缶	牛乳	エネルギー	脂質	
					フルーツゼリー	487	13.4	
					パイ	543	13.1	
					牛乳	たんばく質	食塩	
24.7	1.5	27.9	1.6					
2 (木)	ビビンバ 中華チキンサラダ きのご春雨スープ すいか	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/春雨/ ごま/ごま油/小麦 粉	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/牛乳	人参/もやし/ほうれん 草/キャベツ/コーン/ えのき草/しめじ/長ね ぎ/すいか/とうもろこ し/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
					とうもろこし蒸しパン	519	13.6	
					牛乳	604	17.5	
					たんばく質	食塩		
18	1.4	22.4	1.5					
3 (金)	ごはん 鮭カレーパン粉焼き 人参ナポリタン ブロッコリーしめじマリネ 味噌汁(かぶ、かぶ菜) メロン	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/植物性マヨネー ズ/パン粉	鮭/煮干し粉/味噌 /豆腐/牛乳	にんにく/パセリ粉/ 人参/ブロッコリー/ しめじ/かぶ/かぶ菜/ メロン	牛乳	エネルギー	脂質	
					豆腐ドーナッツ	520	15.3	
					牛乳	583	15.5	
					たんばく質	食塩		
21.9	1.6	24.1	1.9					
4 (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/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	エネルギー	脂質	
					クッキー	490	16.2	
					せんべい	544	16.8	
					ヨーグルト	たんばく質	食塩	
19.2	3.5	20.8	3.7					
6 (月)	七夕そうめん まぐろカツ 納豆ほうれん草和え バナナ	そうめん/パン粉/ きび砂糖/菜種油/ せんべい	ハム/かつお節/ま ぐろ/納豆/かつお 節/寒天/牛乳	おくら/人参/コーン/ ほうれん草/バナナ/ みかんジュース	牛乳	エネルギー	脂質	
					七夕ゼリー	475	15	
					せんべい	530	14.8	
					牛乳	たんばく質	食塩	
22.5	2.5	24.9	2.9					
7 (火)	キーマカレー コールスローサラダ 野菜コンソメスープ 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/植物 性マヨネーズ/小麦 粉/マカロニ	豚ひき肉/味噌/ ベーコン/きなこ/ 小魚/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/ホールト マト/グリーンピース/ キャベツ/コーン/しめ じ/ほうれん草/みかん /みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					きなこマカロニ	488	11.9	
					小魚	557	14.7	
					ヨーグルト	たんばく質	食塩	
18	1.5	21.2	1.6					
8 (水)	梅干しごはん 鯖塩焼き 金平ごぼう おくらコーン和え 味噌汁(大根、刻み昆布) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/ごま油/ごま	鯖/豚もも肉/かつ お節/味噌/刻み昆 布/ひじき/牛乳	人参/ごぼう/いんげ ん/おくら/コーン/大 根/キウイフルーツ/ 小松菜	牛乳	エネルギー	脂質	
					ごはんカルシウム焼き	528	16.8	
					牛乳	593	17.6	
					たんばく質	食塩		
22	2.7	24.4	3.3					
9 (木)	ごはん 酢鶏 きゅうりナムル 中華スープ 白桃缶	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/ごま油/ごま/春 雨/植物性マヨネー ズ/天然酵母食パン	鶏むね肉/わかめ/ 鶏ひき肉/しらす/ 青のり/牛乳	生姜/にんにく/人参/ 玉ねぎ/ピーマン/きゅ うり/もやし/干し椎茸 /チンゲン菜/白桃缶/ りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質	
					ごましらすトースト	504	12.4	
					牛乳	588	15.4	
					たんばく質	食塩		
18.2	1.8	23.7	2					
10 (金)	ごはん 厚揚げ肉味噌煮 わかめ酢の物 鯖団子つみれ汁 すいか	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/米粉	豚ひき肉/厚揚げ/ 味噌/わかめ/かつ お節/鯖団子/牛乳	人参/玉ねぎ/干し椎 茸/きゅうり/大根/人 参/長ねぎ/すいか/ほ うれん草	牛乳	エネルギー	脂質	
					ほうれん草米粉蒸しパン	535	17.3	
					牛乳	599	18.2	
					たんばく質	食塩		
20.8	1.3	23	1.4					
11 (土)	味噌ラーメン キャベツ鶏ささみサラダ 冷凍みかん	中華麺/菜種油/き び砂糖/ごま油/ご ま/豆腐ドーナッツ	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/ヨーグ ルト/牛乳	人参/キャベツ/コー ン/玉ねぎ/ほうれん 草/みかん	牛乳	エネルギー	脂質	
					豆腐ドーナッツ	488	16.8	
					ヨーグルト	529	17.3	
					たんばく質	食塩		
19.2	2.1	20.1	2.4					
13 (月)	ごはん ホキフライタルタルソース トマトしめじマリネ おくらごま和え 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) バレンシアオレンジ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/パン粉/植物性 マヨネーズ/ごま	ホキ/ツナ水煮/煮 干し粉/味噌/牛乳	きゅうり/トマト/しめ じ/パセリ粉/おくら/ 人参/キャベツ/玉ねぎ /バレンシアオレンジ/ バナナ/みかんジュ ース	みかんジュース	エネルギー	脂質	
					バナナケーキ	503	10.9	
					牛乳	587	13.7	
					たんばく質	食塩		
16.9	1.7	20.6	2.1					
14 (火)	冷やし豆乳坦まうどん かぼちゃ甘煮 キャベツ味噌ドレサラダ キウイフルーツ	うどん/片栗粉/米/ 骨太家族/菜種油/ きび砂糖/もち麦	豚ひき肉/味噌/か つお節/豆乳/鯖水 煮/牛乳	+	牛乳	エネルギー	脂質	
					鯖炊き込みごはん	528	14.7	
					牛乳	594	14.7	
					たんばく質	食塩		
20.2	2.8	22.4	3.2					
15 (水)	ごはん かじきまぐろカレー漬け焼き アスパラとベーコン炒め グレープフルーツ 味噌汁 (白菜、わかめ)	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/植物 性マヨネーズ/片栗 粉/黒糖/黒ごまビ スケット	かじきまぐろ/ ベーコン/かつお 節/味噌/豆乳/油 揚げ/きなこ/牛乳	にんにく/玉ねぎ/ア スパラガス/コーン/ 白菜	牛乳	エネルギー	脂質	
					豆乳プリン	503	17.2	
					黒ごまビスケット	590	19.2	
					たんばく質	食塩		
22.3	1.5	25.5	1.8					

日/曜	献立名	材料名			10時(2歳) 15時 おやつ	栄養価 (上・2歳)(下・3~5歳)	
		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		エネルギー	たんぱく質
(木)	ごはん 豚肉茄子味噌炒め 切干大根ツナ和え わかめスープ バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/スパゲティ	豚ひき肉/味噌/ツナ水煮/わかめ/豆腐/納豆/海苔/牛乳	人参/茄子/ピーマン/玉ねぎ/切干大根/もやし/きゅうり/長ねぎ/バナナ/ほうれん草/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						506	12.3
						588	15.3
						たんぱく質	食塩
17.8	1						
22.1	1.2						
(金)	～ピュッフェ給食～ 焼きそば/たこ焼きおにぎり きゅうりサラダ/とうもろこし ソーセージ&フライドポテト ポップコーン/すいか かき氷風ゼリー	中華麺/米/骨太家族/小麦粉/オートミール/きび砂糖/フライドポテト/ポップコーン	豚もも肉/青のり/かつお節/煮干し粉/味噌/牛乳/ソーセージ	人参/もやし/キャベツ/きゅうり/コーン/すいか/とうもろこし	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	エネルギー	脂質
						498	14.9
						553	15.2
						たんぱく質	食塩
18.8	1.7						
20.2	2						
(土)	そうめん 竹輪天ぷら じゃがいも鶏ひき肉煮 バナナ	そうめん/小麦粉/片栗粉/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/クッキー/せんべい	わかめ/竹輪/青のり/かつお節/鶏ひき肉/ヨーグルト/牛乳	きゅうり/コーン/グリーンピース/バナナ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー	脂質
						534	14.1
						583	13.5
						たんぱく質	食塩
19.7	2.3						
20.6	2.9						
(火)	チャーシュー麺 小松菜もやしナムル キャベツえのき茸スープ 冷凍みかん	中華麺/片栗粉/菜種油/きび砂糖/ごま油/米/骨太家族	豚ひき肉/味噌/豆腐/納豆/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/もやし/小松菜/キャベツ/えのき茸/みかん/長ねぎ	牛乳 納豆チャーハン 牛乳	エネルギー	脂質
						518	15.8
						580	16.4
						たんぱく質	食塩
20.3	2.1						
22.1	2.4						
(水)	ごはん かawaii夏野菜トマトがけ ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) グレープフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/じゃがいも/ロールパン	かawaii/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	茄子/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/グレープフルーツ/みかん ジュース	みかんジュース きなこ揚げパン 牛乳	エネルギー	脂質
						491	11.3
						577	14.1
						たんぱく質	食塩
19.5	1.8						
24.3	2.3						
(木)	ごはん 鶏肉照り焼き ひじき白和え 味噌汁 (茄子、油揚げ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/ビスケット	鶏もも肉/豆腐/ひじき/かつお節/味噌/油揚げ/ヨーグルト/牛乳	生姜/ほうれん草/人参/コーン/茄子/りんご/とうもろこし	牛乳 とうもろこし ビスケット ヨーグルト	エネルギー	脂質
						485	12.9
						541	12.5
						たんぱく質	食塩
23.3	1.5						
26.1	1.8						
(金)	ごはん ほっけ塩焼き 刻み昆布炒り煮 白菜甘酢和え 味噌汁(厚揚げ、小松菜) すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/お麩	豚もも肉/昆布/さつま揚げ/かつお節/味噌/厚揚げ/牛乳	ほっけ/人参/いんげん/白菜/小松菜/すいか/バナナ/りんご ジュース	りんごジュース お麩コンソメラスク バナナ 牛乳	エネルギー	脂質
						457	10.4
						529	13
						たんぱく質	食塩
21.2	2.3						
26.5	2.6						
(土)	焼きそば 焼売 豆腐サラダ わかめスープ 冷凍みかん	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま油/クッキー/せんべい	豚もも肉/焼売/青のり/豆腐/わかめ/ヨーグルト/牛乳	人参/キャベツ/コーン/長ねぎ/みかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質
						480	16.3
						519	16.8
						たんぱく質	食塩
19.4	1.4						
20.6	1.6						
(月)	ごはん 鯖味噌焼き キャベツコーンサラダ ひじき炒り煮 味噌汁(なめこ、長ねぎ、豆腐) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉	鯖/ひじき/油揚げ/かつお節/味噌/豆腐/牛乳	キャベツ/人参/コーン/なめこ/長ねぎ/みかん	牛乳 ココアケーキ 牛乳	エネルギー	脂質
						522	18
						584	18.7
						たんぱく質	食塩
19.8	1.6						
21.9	1.9						
(火)	フルコギ丼 ブロッコリートマトサラダ 切干大根中華スープ バナナ	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/黒ごまビスケット	豚もも肉/ツナ水煮/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲン菜/にんにく/ブロッコリー/トマト/切干大根/干し椎茸/ほうれん草/バナナ/みかんジュース/りんごジュース	りんごジュース みかんゼリー 黒ごまビスケット 牛乳	エネルギー	脂質
						445	10.4
						549	14.1
						たんぱく質	食塩
15.7	1.3						
20	1.4						
(水)	ごはん かじきまぐろ竜田揚げ おくらおかか和え かぼちゃ焼き 豚汁 バレンシアオレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉	かじきまぐろ/かつお節/豚もも肉/きなこ/ヨーグルト/牛乳	おくら/人参/えのき茸/かぼちゃ/大根/ごぼう/オレンジ	牛乳 きなこクッキー ヨーグルト	エネルギー	脂質
						479	13.3
						533	3.2
						たんぱく質	食塩
20.2	1.3						
22.3	1.4						
(木)	ハヤシライス ほうれん草マヨネーズ和え キャベツソーセージスープ すいか	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	豚もも肉/味噌/ソーセージ/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/ほうれん草/もやし/コーン/キャベツ/人参/パセリ粉/すいか	牛乳 ジャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー	脂質
						507	14.2
						564	14.3
						たんぱく質	食塩
19.2	2.5						
20.7	2.8						
(金)	納豆わかめごはん 鶏肉夏野菜炒め きゅうりコーンさっぱり和え 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉	わかめ/納豆/鶏もも肉/煮干し粉/味噌/豚もも肉/かつお節/青のり/牛乳	茄子/玉ねぎ/赤ピーマン/ピーマン/人参/きゅうり/コーン/かぶ/かぶ葉/白桃缶/キャベツ/長芋/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	脂質
						469	9.7
						547	12.1
						たんぱく質	食塩
21.5	1.3						
26.5	1.8						

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	470	19.0	13.0	1.4
3~5歳児	537	22.0	15.0	1.9