2023年4月

予定献立表

認可保育園トドラースリング

日/曜	献立名	材料名 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 10時(2歳) 15時	栄養価（上・2歳）（下・3～5歳） エネルギー	脂質	たんぱく質	食塩
1 （土）	たんめん 鶏ささみサラダ りんご	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/牛乳	人参/キャベツ/コーン/玉ねぎ/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	503 560	17.2 18	19.7 21.3	2.2 2.6
3 （月）	肉野菜うどん さつまいも天ぷら キャベツごま酢和え キウイフルーツ	うどん/きび砂糖/菜種油/さつまいも/小麦粉/片栗粉/ごま/米/もち麦/骨太家族	かつお節/豚もも肉/ソーセージ/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/ほうれん草/キャベツ/キウイフルーツ/玉ねぎ/コーン/パセリ粉/りんごジュース	りんごジュース ピラフ 牛乳	513 595	9.2 11.6	17 21.1	2.3 2.6
4 （火）	ごはん かじきまぐろ甘酢あん もやしナムル 春雨中華スープ いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/ごま/春雨/せんべい	かじきまぐろ/鶏ひき肉/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/もやし/きゅうり/長ねぎ/チンゲン菜/いちご/ぶどうジュース	牛乳 ぶどうゼリー せんべい 牛乳	496 582	16.6 18.2	18.5 20.8	1.4 1.4
5 （水）	キーマカレー コールスローサラダ かぶスープ りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/豆乳マヨネーズ/じゃがいも	豚ひき肉/味噌/鶏むね肉/青のり/かつお節/牛乳	人参/玉ねぎ/ホールトマト/キャベツ/コーン/かぶ/かぶ葉/りんご/みかんジュース	みかんジュース お好み焼き風ポテト 牛乳	495 581	12.3 15.5	16.8 20.5	1.4 1.7
6 （木）	ごはん チキンソテー スパゲティサラダ 味噌汁 (小松菜、油揚げ) しらぬい（柑橘類）	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/スパゲティ/米粉/ごま油	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/豆腐/牛乳	玉ねぎ/にんにく/マッシュルーム/キャベツ/人参/きゅうり/小松菜/しらぬい/ごぼう	牛乳 金平ごぼう米粉おやき 牛乳	513 577	12.9 12.4	22.5 25.1	1.5 2
7 （金）	ごはん 豚肉生姜焼き ほうれん草と人参ごま和え 味噌汁 （大根、納豆） ゴールデンオレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/ごま/天然酵母食パン	豚もも肉/煮干し粉/味噌/納豆/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/ほうれん草/生姜/もやし/大根/バナナ/りんごジュース	りんごジュース バナナカスタードサンド 牛乳	473 552	10.3 12.8	20.1 25.1	1.8 2.1
8 （土）	わかめうどん 豆腐サラダ ゴールデンオレンジ	うどん/きび砂糖/菜種油/クッキー/せんべい	豚もも肉/わかめ/豆腐/鶏ささみ肉/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/コーン/キャベツ/ゴールデンオレンジ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	466 513	13.7 13.5	23.5 25.9	2.1 2.3
10 （月）	ごはん 鶏肉と茄子中華炒め きゅうりナムル チンゲン菜スープ いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま	鶏むね肉/わかめ/豚もも肉/豆腐/牛乳	茄子/人参/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/きゅうり/もやし/コーン/チンゲン菜/いちご/みかんジュース	みかんジュース 豆腐マフィン 牛乳	485 567	12.3 15.2	21.1 26.1	1.4 1.7
11 （火）	ごはん 新じゃがの肉じゃが 鶏ささみともやしゆかり和え 味噌汁 （なめこ、豆腐、長ねぎ） 清美オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/白滝/ビスケット	豚肩ロース肉/鶏ささみ肉/煮干し粉/味噌/豆腐/豆乳/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/もやし/ほうれん草/なめこ/長ねぎ/清美オレンジ/いちご	牛乳 いちご豆乳プリン ビスケット 牛乳	528 597	13.8 13.8	19.7 21.7	1.4 1.5
12 （水）	ごはん 鮭コーンマヨネーズ焼き ブロッコリー炒め 味噌汁 （キャベツ、刻み昆布） 美生柑（グレープフルーツ）	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油豆乳マヨネーズ/さつまいも	鮭/ベーコン/刻み昆布/煮干し粉/味噌/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセリ粉/ブロッコリー/人参/しめじ/キャベツ/美生柑	りんごジュース さつまいもフライ 牛乳	497 579	14.4 18	17.5 22	1.3 1.4
13 （木）	★お誕生日ビュッフェ給食 ジャムサンドイッチ ホットドック/ミニパン各種 ハンバーグ/キャベツスープ ポテトサラダ/コーンサラダ フルーツゼリー	天然酵母食パン/ロールパン/パン粉/じゃがいも/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま	豚ひき肉/ソーセージ/鶏むね肉/豆乳/納豆/牛乳	玉ねぎ/きゅうり/人参/キャベツ/コーン/ブロッコリー/いちご	牛乳 納豆炒飯 牛乳	511 570	18.7 19.5	22.4 24.8	1.7 1.9
14 （金）	ビビンバ 春雨ごまマヨネーズ わかめスープ りんご	米/もち麦/きび砂糖/菜種油/豆乳マヨネーズ/春雨/ごま油/ごま/スパゲティ	豚ひき肉/味噌/わかめ/豆腐/ツナ水煮/牛乳	人参/もやし/ほうれん草/きゅうり/長ねぎ/椎茸/りんご/ピーマン/みかんジュース	みかんジュース ツナスパゲティ 牛乳	511 598	13.8 17.1	16.9 20.5	1.6 1.8
15 （土）	味噌うどん 竹輪キャベツ和え りんご	うどん/きび砂糖/菜種油/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/竹輪/牛乳	干し椎茸/大根/長ねぎ/人参/ほうれん草/きゅうり/キャベツ/人参/りんご	牛乳 さつまいもパン せんべい 牛乳	464 512	13.6 13.3	18.9 20.6	2.1 2.4

2023年4月

予定献立表

認可保育園トドラースリング

日/曜	献立名	材料名 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 10時(2歳) 15時	栄養価（上・2歳）（下・3～5歳） エネルギー	脂質	たんぱく質	食塩
17 （月）	ごはん 豚肉と大根味噌煮 わかめ酢の物 豆腐スープ バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/こんにゃく/餃子皮	豚肩ロース肉/味噌/わかめ/鶏むね肉/豆腐/納豆/牛乳	人参/大根/きゅうり/長ねぎ/バナナ/キャベツ/りんごジュース	りんごジュース 納豆揚げ餃子 牛乳	471 542	14 17.5	17.6 21.6	1.4 1.5
18 （火）	ごはん 鶏肉唐揚げ キャベツとりんごサラダ 味噌汁 （白菜、油揚げ） いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/ごま油/せんべい	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/りんご/キャベツ/きゅうり/白菜/みかんジュース/みかん缶	牛乳 みかんゼリー せんべい 牛乳	493 552	17 17.5	19.9 22.1	1.3 1.5
19 （水）	ゆかりごはん 鯖塩焼き れんこん金平 味噌汁 （大根、わかめ） りんご	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ロールパン/ごま/豆乳マヨネーズ	鯖/豚もも肉/煮干し粉/味噌/わかめ/しらす/青のり/牛乳	人参/れんこん/いんげん/大根/りんご/コーン/みかんジュース	みかんジュース しらすごまマヨトースト 牛乳	487 568	15.5 19.4	19.3 23.9	1.8 2.3
20 （木）	人参コーンごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 （じゃがいも、玉ねぎ） タンゴールオレンジ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/小麦粉/片栗粉	豚もも肉/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/キャベツ/もやし/ニラ/玉ねぎ/タンゴールオレンジ	牛乳 マーブルクッキー 牛乳	527 594	14.1 14.1	20.1 22.3	1.6 1.9
21 （金）	焼き鳥丼 和風サラダ 味噌汁 （豆腐、小松菜、椎茸） 美生柑（グレープフルーツ）	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/焼きそば麺	鶏もも肉/海苔/わかめ/煮干し粉/味噌/豆腐/豚もも肉/青のり/牛乳	長ねぎ/生姜/キャベツ/きゅうり/コーン/小松菜/干し椎茸/美生柑/もやし/りんごジュース	りんごジュース 焼きそば 牛乳	491 572	10.9 13.8	22.1 27.5	1.6 1.9
22 （土）	肉野菜うどん キャベツと豆腐サラダ 美生柑（グレープフルーツ）	うどん/きび砂糖/菜種油/クッキー/せんべい	豚もも肉/豆腐/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/コーン/キャベツ/美生柑	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	493 542	15 15.1	21 22.5	2.3 2.5
24 （月）	ごはん 筑前煮 ほうれん草もやしごま和え 味噌汁 （キャベツ、刻み昆布） バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/こんにゃく/ごま	鶏もも肉/高野豆腐/刻み昆布/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/れんこん/ごぼう/干し椎茸/ほうれん草/もやし/キャベツ/バナナ/みかんジュース	みかんジュース ココアケーキ 牛乳	498 585	12.3 15.3	19.8 24.8	1.3 1.5
25 （火）	カレースパゲティ ツナサラダ ほうれん草と豆腐スープ 清美オレンジ	スパゲティ/きび砂糖/菜種油/米/もち麦/骨太家族	豚ひき肉/ツナ水煮/鶏むね肉/豆腐/油揚げ/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ほうれん草/清美オレンジ/切干大根	牛乳 切干大根炊き込みごはん 牛乳	522 586	16.4 16.7	23 25.7	1.6 1.8
26 （水）	ごはん 鮭西京焼き 高野豆腐とひじき煮物 野菜汁 キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ロールパン	鮭/味噌/高野豆腐/ひじき/かつお節/豆腐/きなこ/牛乳	生姜/人参/いんげん/ごぼう/大根/キウイフルーツ/りんごジュース	りんごジュース きなこ揚げパン 牛乳	497 579	11.8 14.9	22.8 28.8	1.6 1.9
27 （木）	ごはん チキンフライ ツナマカロニサラダ 味噌汁 （ほうれん草、しめじ） 美生柑（グレープフルーツ）	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/マカロニ/豆乳マヨネーズ/クラッカー	鶏むね肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	人参/きゅうり/キャベツ/ほうれん草/しめじ/美生柑/りんごジュース/パイン缶	牛乳 りんごとパインゼリー クラッカー 牛乳	508 567	15.7 16	21.7 24	1.8 2.2
28 （金）	炒飯 麻婆豆腐 白菜わかめスープ りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油/片栗粉/米粉	鶏むね肉/豚ひき肉/豆腐/味噌/わかめ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/長ねぎ/ニラ/白菜/みかんジュース	みかんジュース 米粉人参蒸しパン 牛乳	499 582	14.3 18	18.7 23	1.5 1.9

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	493	20.0	14.0	1.5
３～５歳児	562	24.0	16.0	1.7

¥