

2023年5月

予定献立表

認可保育園トドラスリング

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	ごはん かじきまぐろ甘酢あんかけ きゅうりと豆もやし和え 味噌汁 (月) (長芋、わかめ) いちご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ごま油/ごま/小 麦粉/長芋	かじきまぐろ/煮 干し粉/味噌/わか め/青のり/かつお 節/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマ ン/きゅうり/大豆も やし/人参/いちご/ キャベツ	牛乳 お好み焼き 牛乳		エネルギー 474 552 たんばく質 17.5 22.3	脂質 11.9 14.8 食塩 1.4 1.8
2	～子どもの日～ 鯉のぼりキーマカレー 鶏ささみとキャベツサラダ 野菜コンソメスープ (火) 清美オレンジ	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/小麦粉/春巻き 皮	豚ひき肉/味噌/竹 輪/海苔/鶏ささみ 肉/ベーコン/牛乳	人参/玉ねぎ/ホー ルトマト/キャベツ/きゅう り/コーン/しめじ/ほう れん草/清美オレンジ/ バナナ/りんごジュース	りんごジュース 鯉のぼりバナナパイ 牛乳		エネルギー 518 581 たんばく質 21.5 24	脂質 17.2 17.9 食塩 1.7 1.8
6	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 りんごゼリー (土)	うどん/じゃがいも /きび砂糖/菜種油/ ミニパン/ビスケッ ト	豚もも肉/わかめ/ かつお節/鶏ひき 肉/牛乳	干し椎茸/人参/長ね ぎ/いんげん/りんご ゼリー	牛乳 ミニパン ビスケット 牛乳		エネルギー 488 545 たんばく質 21.4 23.8	脂質 12.8 12.4 食塩 2.3 2.4
8	ごはん 鶏肉ごま味噌焼き キャベツおかか和え (月) 野菜汁 バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/ごま/片栗粉	鶏もも肉/味噌/か つお節/豆腐/ソー セージ/豆乳/牛乳	キャベツ/しめじ/人 参/ごぼう/大根/バナ ナ/みかんジュース	みかんジュース アメリカンドック 牛乳		エネルギー 505 591 たんばく質 21.3 26.3	脂質 12.8 15.8 食塩 1.2 1.4
9	ごはん 豚肉マヨネーズ炒め ブロッコリー人参サラダ (火) 味噌汁 (もやし、油揚げ) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/ビス ケット	豚肩ロース肉/煮 干し粉/味噌/油揚 げ/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/いんげ ん/生姜/にんにく/ブ ロッコリー/もやし/ りんご/ぶどうジュ ース	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット 牛乳		エネルギー 493 548 たんばく質 18.8 20.6	脂質 17.8 18.6 食塩 1.4 1.5
10	ごはん 鮭のフライ ひじきサラダ (水) 味噌汁 (豆腐、なめこ) カラマンダリン	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/パン粉/ごま油/ ごま	鮭/ひじき/煮干し 粉/味噌/豆腐/か つお節/牛乳	きゅうり/もやし/人 参/キャベツ/なめこ/ カラマンダリン/小松 菜/りんごジュース	りんごジュース カルシムごはん焼き 牛乳		エネルギー 502 586 たんばく質 20.6 25.9	脂質 12.9 16.3 食塩 1.7 2.1
11	ジャージャー麺 豆腐ツナサラダ (木) ヨーグルト	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/片栗粉/せ んべい	豚ひき肉/味噌/豆 腐/ツナ水煮/ヨー グルト/牛乳	人参/長ねぎ/きゅう り/コーン/キャベツ/ キウイフルーツ/りん ご/バナナ	牛乳 フルーツボンチ せんべい 牛乳		エネルギー 528 578 たんばく質 22.1 23.9	脂質 18 18.9 食塩 2 2.2
12	コーンごはん 鶏じゃが煮カレー風味 (金) 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) ジュシーフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/じゃがいも/ご ま油/ごま	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/納豆/牛 乳	コーン/玉ねぎ/人参/ パセリ粉/かぶ/長ね ぎ/みかんジュース	みかんジュース 納豆炒飯 牛乳		エネルギー 500 582 たんばく質 17.9 21.9	脂質 8.3 10.4 食塩 1.6 1.8
13	肉野菜うどん 竹輪とキャベツ和え (土) ジュシーフルーツ	うどん/きび砂糖/ 菜種油/さつまいも パン/せんべい	豚もも肉/かつお 節/竹輪/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/きゅうり/ キャベツ/ジュシー フルーツ	牛乳 さつまいもパン せんべい 牛乳		エネルギー 487 534 たんばく質 24 26.4	脂質 11.1 10.2 食塩 2.5 2.6
15	ひじきごはん 焼きコロッケ キャベツごま和え (月) 味噌汁 (大根、納豆) キウイフルーツ	米/骨太家族/じゃ がいも/パン粉/き び砂糖/菜種油/ご ま/マカロニ	ひじき/油揚げ/豚 ひき肉/煮干し粉/ 味噌/納豆/小魚/ きなこ/牛乳	人参/干し椎茸/玉ね ぎ/キャベツ/大根/キ ウイフルーツ/りんご ジュース	りんごジュース きなこマカロニ 小魚 牛乳		エネルギー 505 587 たんばく質 18.9 23.1	脂質 14.4 18 食塩 1.6 1.9
16	★お誕生日ビュッフェ給食 おにぎり 各種 鶏肉唐揚げ/タンドリーチキン (火) キャベツごまマヨサラダ 味噌汁(しめじ、玉ねぎ) フルーツゼリー	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/ごま油 /ごま/小麦粉/片栗 粉/米粉	鮭/鶏もも肉/竹輪 /かつお節/ツナ水 煮/豆乳/牛乳	生姜/にんにく/キャ ベツ/人参/きゅうり/ しめじ/玉ねぎ/いち ご	牛乳 米粉人参蒸しパン 牛乳		エネルギー 524 598 たんばく質 22.1 27.3	脂質 12.7 15.8 食塩 1.3 1.6
17	ごはん タラコーンマヨネーズ焼き (水) ハムサラダ 味噌汁 (ほうれん草、油揚げ) すいか	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/ロール パン	タラ/ハム/煮干し 粉/味噌/油揚げ/ ベーコン/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセ リ粉/キャベツ/きゅ うり/人参/ほうれん 草/すいか/ピーマン/ みかんジュース	みかんジュース ピザ風トースト 牛乳		エネルギー 490 571 たんばく質 20.4 25.4	脂質 13.9 17.6 食塩 1.8 2.4
18	トドラー製の梅干しごはん (木) 豚肉大根煮 わかめ酢の物 味噌汁 (小松菜、玉ねぎ) メロン	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/黒ごまビスケッ ト	豚肩ロース肉/厚 揚げ/わかめ/煮干 し粉/味噌/豆乳/ ゼラチン/牛乳	人参/大根/いんげん/ きゅうり/玉ねぎ/小 松菜/メロン	牛乳 ココアプリン 黒ごまビスケット 牛乳		エネルギー 499 588 たんばく質 19.1 21.3	脂質 17.6 19.7 食塩 2.3 2.7

2023年5月

予定献立表

認可保育園トドラスリング

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)
19 (金)	わかめしらすごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 (茄子、万能ねぎ) ジュース・フルーツ	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/スパゲティ/ご ま	わかめ/しらす/豚 もも肉/豆腐/かつ お節/煮干し粉/味 噌/ツナ水煮/牛乳	人参/キャベツ/もやし /ニラ/茄子/万能ねぎ/ ジュース・フルーツ/ 玉ねぎ/ピーマン/りん ごジュース	りんごジュース ツナスパゲティ 牛乳		エネルギー 464 たんぱく質 53.7 脂質 9.6 食塩 11.9	
20 (土)	コーンラーメン 豆腐サラダ ジュース・フルーツ	中華麺/ごま油/き び砂糖/菜種油/ミ ニパン/せんべい	豚もも肉/豆腐/牛 乳	人参/もやし/ニラ/ キャベツ/コーン/ ジュース・フルーツ	牛乳 ミニパン せんべい 牛乳		エネルギー 522 たんぱく質 58.5 脂質 17.3 食塩 18.2	
22 (月)	ごはん 炒り鶏 ほうれん草白和え 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/ごま/ 小麦粉/コーンフ レーク	鶏もも肉/高野豆 腐/豆腐/煮干し粉 /味噌/刻み昆布/ 豆乳/牛乳	人参/大根/干し椎茸/ いんげん/ほうれん草 /キャベツ/バナナ/み かんジュース	みかんジュース コーンフレーククッキー 牛乳		エネルギー 506 たんぱく質 59.4 脂質 11.9 食塩 14.7	
23 (火)	ごはん 豚肉ケチャップ炒め マセドアンサラダ 味噌汁 (もやし、油揚げ) メロン	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/じゃ がいも/焼きそば麺	豚肩ロース肉/煮 干し粉/味噌/油揚 げ/豚もも肉/青の り/牛乳	玉ねぎ/しめじ/にん にく/きゅうり/人参 /もやし/キャベツ/メ ロン	牛乳 焼きそば 牛乳		エネルギー 522 たんぱく質 58.6 脂質 14.1 食塩 14.4	
24 (水)	人参ごはん 鮭西京焼き 刻み昆布炒煮 厚揚げ汁 キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/じゃがいも/餃 子皮	鮭/味噌/豚もも肉 /刻み昆布/さつま 揚げ/かつお節/厚 揚げ/牛乳	人参/いんげん/長ね ぎ/小松菜/キウイフ ルーツ/りんごジュ ース	りんごジュース じゃがいもカレー揚げ 牛乳		エネルギー 468 たんぱく質 54.2 脂質 11.5 食塩 14.7	
25 (木)	チキンカレーライス コールスロー かぶスープ タンゴールオレンジ	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/小麦粉/じゃが いも/豆乳マヨネ ーズ/クラッカー	鶏もも肉/味噌/鶏 ひき肉/ゼラチン/ 牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/に んにく/キャベツ/ コーン/タンゴール/ かぶ/りんごジュ ース	牛乳 りんごゼリー クラッカー 牛乳		エネルギー 524 たんぱく質 58.9 脂質 16.3 食塩 16.8	
26 (金)	ちゃんぽんめん 豆腐焼売 きゅうりナムル すいか	中華麺/片栗粉/焼 売皮/きび砂糖/菜 種油/米/もち麦/骨 太家族/ごま油	豚もも肉/豆乳/豚 ひき肉/豆腐/わか め/鶏ひき肉/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/もやし/生姜/きゅ うり/もやし/コーン/ すいか/ごぼう/みか んジュース	みかんジュース 鶏ごぼうごはん 牛乳		エネルギー 469 たんぱく質 54.2 脂質 14.9 食塩 18.7	
27 (土)	カレーうどん キャベツツナ和え バナナ	うどん/きび砂糖/ 菜種油/片栗粉/ クッキー/せんべい	豚もも肉/かつお 節/ツナ水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/コーン/バナナ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳		エネルギー 496 たんぱく質 54.6 脂質 15.8 食塩 16.3	
29 (月)	ごはん 鶏肉マーマレード焼き ブロッコリー炒め 味噌汁 (じゃがいも、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/天然酵母食 パン	鶏もも肉/ソー セージ/きなこと/豆 乳/牛乳	にんにく/生姜/人参/ ブロッコリー/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 きなことサンドイッチ 牛乳		エネルギー 492 たんぱく質 57.3 脂質 11.1 食塩 14	
30 (火)	和風スパゲティ 大根ツナサラダ 豆乳スープ りんご	スパゲティ/米/骨 太家族/きび砂糖/ 菜種油	ベーコン/ツナ水 煮/豆乳/鶏むね肉 /ひじき/油揚げ/ 牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれ ん草/大根/きゅうり/ コーン/キャベツ/し めじ/パセリ粉/りん ご	牛乳 ひじきごはん 牛乳		エネルギー 497 たんぱく質 55.8 脂質 15.3 食塩 15.6	
31 (水)	納豆ごはん 鯖竜田揚げ ほうれん草ゆかり和え 味噌汁 (キャベツ、わかめ) メロン	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/じゃが いも	納豆/かつお節/青 のり/鯖/わかめ/ 煮干し粉/味噌/牛 乳	生姜/もやし/ほうれ ん草/人参/キャベツ/ メロン/小松菜/みか んジュース	みかんジュース じゃがいもおやき 牛乳		エネルギー 498 たんぱく質 58.3 脂質 14.4 食塩 18.1	
							食塩 21.6 脂質 26.8 食塩 1.6 脂質 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	487	21.0	13.0	1.4
3～5 歳児	563	24.0	16.0	1.9