2023年7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	10時(2歳) 15時 おやつ	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）	コーンラーメン 春雨チキンサラダ みかんゼリー	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま油/春雨/クッキー/せんべい	豚肩ロース肉/鶏ささみ肉/ゼラチン/牛乳	人参/キャベツ/コーン/きゅうり/みかんジュース	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	493 550	17.1 17.8	19.4 21	2 2.5
3 （月）	炒飯 麻婆茄子 椎茸中華スープ キウイフルーツ	米/骨太家族/もち麦/ごま油/菜種油/きび砂糖/片栗粉/春雨/天然酵母食パン	鶏むね肉/豚ひき肉/味噌/きなこ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/椎茸/茄子/長ネギ/キウイフルーツ/りんごジュース	りんごジュース きなこサンドイッチ 牛乳	496 579	13.3 16.6	17.8 22	1.6 1.9
4 （火）	ごはん たら厚揚げおろし煮 和風サラダ 味噌汁 （小松菜、玉ねぎ） グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/クラッカー	たら/厚揚げ/わかめ/煮干し粉/味噌/牛乳	大根/キャベツ/人参/きゅうり/小松菜/玉ねぎ/グレープフルーツ/とうもろこし	牛乳 とうもろこし ジャムサンドクラッカー 牛乳	521 587	16.7 17.4	20.7 22.9	1.7 1.7
5 （水）	ごはん 鶏肉とじゃがいもカレー炒め 味噌汁 （キャベツ、しめじ、油揚げ） バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/じゃがいも/小麦粉/ごま油/ごま	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/かつお節/牛乳	生姜/玉ねぎ/赤ピーマン/ピーマン/人参/キャベツ/しめじ/バナナ/小松菜/みかんジュース	みかんジュース カルシウムごはん焼き 牛乳	486 568	10 12.6	17.9 22.5	1.4 1.8
6 （木）	ごはん 肉じゃが 鶏ささみと野菜梅和え 味噌汁 （大根、わかめ） りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/白滝/小麦粉	豚もも肉/鶏ささみ肉/かつお節/煮干し粉/味噌/わかめ/豆腐/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/もやし/ほうれん草/大根/白菜/りんご	牛乳 豆腐ドーナッツ 牛乳	522 588	12 11.4	21 23.5	1.7 2
7 （金）	★七夕給食★ 七夕そうめん 鶏肉照り焼き ブロッコリーツナサラダ 冷凍みかん	そうめん/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/黒ごまビスケット	ハム/かつお節/鶏もも肉/ツナ水煮/ゼラチン/牛乳	トマト/おくら/人参/生姜/ブロッコリー/みかん/りんごジュース	りんごジュース キラキラゼリー 黒ごまビスケット 牛乳	428 521	9.9 13.9	20.5 25.8	3.5 4.3
8 （土）	味噌うどん 豆腐サラダ りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/かつお節/豆腐/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/コーン/キャベツ/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	504 556	14.3 14.3	22.3 24.2	3.4 4
10 （月）	ジャージャー麺 かぼちゃサラダ すいか	中華麺/片栗粉/豆乳マヨネーズ/菜種油/きび砂糖/米/骨太家族/もち麦	豚ひき肉/味噌/鯖水煮缶/牛乳	人参/長ねぎ/きゅうり/かぼちゃ/すいか/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	511 598	13.1 16.5	16.7 20.5	1.6 2
11 （火）	ごはん ぶり竜田揚げ ほうれん草白和え 豚汁 メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま/こんにゃく/お麩	ぶり/豆腐/豚もも肉/味噌/ヨーグルト/牛乳	生姜/ほうれん草/人参/大根/ごぼう/メロン/バナナ	牛乳 お麩ラスク バナナ ヨーグルト	522 575	17 17.4	23.6 25.6	1.2 1.4
12 （水）	梅ごはん 筑前煮 白菜とわかめ酢の物 味噌汁 （茄子、玉ねぎ） グレープフルーツ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/こんにゃく/米粉	鶏もも肉/高野豆腐/わかめ/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/れんこん/ごぼう/干し椎茸/白菜/茄子/玉ねぎ/グレープフルーツ/りんごジュース	りんごジュース 米粉マフィン 牛乳	512 597	13.7 17.2	17.3 21.7	2.2 2.6
13 （木）	～お誕生日ビュッフェ～ 焼きそば たこ焼き風おにぎり ソーセージ/フライドポテト ポップコーン チョコバナナ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/蒸し中華麺/じゃがいも/せんべい	かつお節/豚もも肉/ソーセージ/青のり/寒天/豆乳/きなこ/牛乳	キャベツ/人参/もやし/ピーマン/とうもろこし/バナナ	牛乳 きなこプリン せんべい 牛乳	531 594	17.9 18.7	19.3 20.9	1.4 1.6
14 （金）	ポークハヤシライス ささみとキャベツサラダ オクラときのこスープ りんご	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/ごま油	豚肩ロース肉/味噌/鶏ささみ肉/納豆/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/コーン/しめじ/オクラ/りんご/ほうれん草/みかんジュース	みかんジュース 納豆薄焼き 牛乳	508 591	12.5 15.8	17.8 21.7	2.3 2.9
15 （土）	肉野菜うどん 竹輪とキャベツ和え りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/クッキー/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	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	488 536	12.8 12.4	20.4 21.8	3.5 4.1

2023年7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
18（火）	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 夏野菜トマト煮 味噌汁 （ほうれん草、油揚げ） メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ロールパン/豆乳マヨネーズ/ごま	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/しらす干し/青のり/牛乳	にんにく/生姜/ズッキーニ/茄子/人参/玉ねぎ/パプリカ/トマト/ほうれん草/メロン/りんごジュース	りんごジュース ごましらすトースト 牛乳	475 552	12.4 15.5	20.3 25.6	1.6 2.2
19（水）	ゆかりごはん 鮭の西京焼き 切干大根炒り煮 厚揚げ汁 キウイフルーツ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/メープルシロップ	鮭/味噌/豚もも肉/油揚げ/かつお節/厚揚げ/豆乳/牛乳	生姜/切干大根/人参/いんげん/長ねぎ/小松菜/キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ 牛乳	520 576	13.7 13.7	23.8 26.8	1.4 1.5
20（木）	プルコギ丼 れんこんわかめサラダ かぶと竹輪の豆乳中華スープ すいか	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/春雨/小麦粉/ごま油/ごま/じゃがいも	豚もも肉/わかめ/竹輪/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲン菜/れんこん/にんにく/ブロッコリー/かぶ/すいか/みかんジュース	みかんジュース フライドポテト 牛乳	497 579	12.9 16.1	17.5 21.4	1 1.2
21（金）	ごはん チキン南蛮 キャベツツナ和え 味噌汁 （なめこ、豆腐、長ねぎ） 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/ビスケット	鶏むね肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/豆腐/ゼラチン/牛乳	パセリ粉/キャベツ/人参/コーン/なめこ/長ねぎ/冷凍みかん/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー ビスケット 牛乳	485 569	13.5 14.5	22.9 14.5	1.5 1.8
22（土）	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 冷凍みかん	うどん/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/クッキー/せんべい	豚もも肉/わかめ/鶏ひき肉/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/みかん	牛乳 ビスケット せんべい 牛乳	482 560	15 16.1	20.3 25.2	2.5 3.1
24（月）	ごはん 豚肉味噌炒め アスパラガスとコーン炒め 鶏肉とかぶのスープ バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/餃子皮	豚肩ロース肉/味噌/鶏むね肉/ベーコン/納豆/牛乳	玉ねぎ/アスパラガス/コーン/かぶ/バナナ/キャベツ/人参/みかんジュース	みかんジュース 納豆揚げ餃子 牛乳	487 567	13.4 16.8	20.5 25.2	1.2 1.3
25（火）	ごはん 鶏肉唐揚げ 切干大根ごまマヨサラダ 味噌汁 （キャベツ、しめじ） オレンジ	米/骨太家族/小麦粉/片栗粉/豆乳マヨネーズ/ごま油/ごま/クラッカー	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/牛乳	生姜/にんにく/切干大根/人参/きゅうり/もやし/しめじ/キャベツ/オレンジ/とうもろこし	牛乳 ヨーグルト とうもろこし クラッカー	502 551	16.3 16.4	20.8 22.4	1.3 1.5
26（水）	人参ごはん 鯖塩焼き 高野豆腐とひじき炒り煮 味噌汁 （小松菜、玉ねぎ） グレープフルーツ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/米粉	鯖/ひじき/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/いんげん/小松菜/玉ねぎ/グレープフルーツ/ほうれん草/りんごジュース	りんごジュース 米粉ほうれん草蒸しパン 牛乳	501 584	14.3 18	18.5 23.3	1.5 1.9
27（木）	冷やし豆乳坦々うどん キャベツ味噌ドレサラダ すいか	うどん/片栗粉/菜種油/きび砂糖/米/骨太家族/もち麦	豚ひき肉/味噌/豆乳/鶏ひき肉/牛乳	長ねぎ/生姜/にんにく/ブロッコリー/キャベツ/ほうれん草/もやし/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	483 567	11.3 14.2	18.1 22.3	2.9 3.4
28（金）	チキンカレー コーンサラダ 野菜コンソメスープ りんご	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/天然酵母食パン	鶏もも肉/ベーコン/味噌/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/しめじ/ほうれん草/りんご/人参ジュース	牛乳 いちごジャムサンドイッチ 人参ジュース	525 584	13.3 12.7	19.8 21.5	2.3 2.9
31（月）	ごはん 酢鶏 春雨中華スープ バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/片栗粉/小麦粉/ごま油	鶏むね肉/豚ひき肉/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/長ねぎ/チンゲン菜/バナナ/りんごジュース	りんごジュース ココアケーキ 牛乳	513 599	12.9 16	17.8 22.7	1.1 1.1

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	490	20.0	14.0	1.6
3～5歳児	563	23.0	15.0	1.9