2023年6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) おやつ / 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 (木)	豚丼 豆腐ほうれん草おかか和え 味噌汁 （ニラ、しめじ） 冷凍みかん	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/クラッカー	豚肩ロース肉/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/生姜/ほうれん草/ニラ/しめじ/みかん/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	526 593	17.9 19.1	20.1 21.9	1.6 1.8
2 (金)	ごはん 鶏肉大根煮物 小松菜しらす和え 味噌汁 (茄子、玉ねぎ) 清美タンゴール	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉	鶏もも肉/厚揚げ/しらす/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/大根/干し椎茸/いんげん/小松菜/茄子/玉ねぎ/清美タンゴール/バナナ/りんごジュース	りんごジュース バナナケーキ 牛乳	497 580	10.9 13.8	21.6 27.1	1.7 1.9
3 (土)	肉野菜うどん わかめと豆腐サラダ 清美タンゴール	うどん/きび砂糖/菜種油/さつまいもパン/ビスケット	豚もも肉/わかめ/豆腐/鶏ささみ肉/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/清美タンゴール	牛乳 さつまいもパン ビスケット 牛乳	507 564	13 12.6	24.8 27.8	2.3 2.5
5 (月)	～虫歯予防デー～ 鯖炊き込みごはん 豆腐鶏つくね 切干大根ごまサラダ 味噌汁(かぶ、油揚げ) キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/パン粉/片栗粉/黒砂糖/ごま	鯖水煮缶/鶏ひき肉/豆腐/ひじき/煮干し粉/味噌/油揚げ/豆乳/きなこ/小魚/牛乳	切干大根/人参/生姜/玉ねぎ/きゅうり/もやし/かぶ/かぶ葉/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース 豆乳プリン 小魚 牛乳	465 536	13.3 16.5	20.2 24.7	1.1 1.5
6 (火)	ごはん 豚肉カレー炒め マカロニサラダ 味噌汁 （オクラ、なめこ、ねぎ） メロン	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/マカロニ/豆乳マヨネーズ/黒ごまビスケット	豚もも肉/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/牛乳	人参/ブロッコリー/玉ねぎ/コーン/きゅうり/キャベツ/オクラ/長ねぎ/なめこ/メロン/バナナ	牛乳 バナナ 黒ごまビスケット ヨーグルト	509 589	13.6 14.2	19.6 21.4	1.2 1.3
7 (水)	ごはん タラ甘酢あんかけ 味噌汁 （小松菜、豆腐） りんご	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/米粉	タラ/煮干し粉/味噌/豆腐/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/ピーマン/小松菜/りんご/みかんジュース	みかんジュース 米粉いちご蒸しパン 牛乳	488 571	10 12.5	16.4 20.2	1.6 2
8 (木)	わかめしらすごはん 肉じゃが ゆかりおかか和え 味噌汁 （大根、ニラ） ジューシーフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/じゃがいも/白滝/餃子皮	わかめ/しらす/鶏もも肉/かつお節/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	人参/玉ねぎ/もやし/ほうれん草/大根/ニラ/ジューシーフルーツ/キャベツ	牛乳 納豆揚げ餃子 牛乳	502 562	13.2 13	22.9 25.5	1.9 2.1
9 (金)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 春雨中華スープ すいか	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/春雨/じゃがいも	豚ひき肉/豆腐/鶏むね肉/牛乳	長ねぎ/人参/干し椎茸/チンゲン菜/すいか/りんごジュース	りんごジュース フライドポテト 牛乳	482 558	12.9 16.2	17.9 22.9	1.2 1.4
10 (土)	味噌ラーメン 中華チキンサラダ ジューシーフルーツ	中華麺/ごま油/きび砂糖/菜種油/ごま/ビスケット/せんべい	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/牛乳	人参/キャベツ/コーン/ジューシーフルーツ	牛乳 ビスケット せんべい 牛乳	485 532	16.4 17.2	22.2 24.1	2.2 2.5
12 (月)	カレーライス コーンサラダ 野菜コンソメスープ グレープフルーツ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/小麦粉/せんべい	豚もも肉/味噌/鶏ささみ肉/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/玉ねぎ/しめじ/ほうれん草/白桃缶/グレープフルーツ/みかんジュース	みかんジュース 桃ゼリー せんべい 牛乳	499 580	12 15	16.8 20.8	2 2.6
13 (火)	ごはん 鶏肉と茄子甘酢炒め 味噌汁 （もやし、油揚げ） オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/小麦粉/長芋	鶏むね肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/青のり/かつお節/豚もも肉/牛乳	茄子/人参/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/もやし/オレンジ/キャベツ	牛乳 お好み焼き 牛乳	492 550	15.6 15.8	22.6 25.3	1.4 1.6
14 (水)	ごはん 鮭フライタルタルソース ブロッコリーサラダ 味噌汁 （しめじ、オクラ） キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/豆乳マヨネーズ/パン粉/マカロニ	鮭/ハム/煮干し粉/味噌/きなこ/ヨーグルト/牛乳	きゅうり/ブロッコリー/コーン/キャベツ/しめじ/オクラ/キウイフルーツ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース きなこマカロニ バナナ ヨーグルト	495 566	11.8 14.7	20.6 25.1	1.4 1.7
15 (木)	～お誕生日ビュッフェ～ ジャージャー麺 冷やし中華 かぼちゃサラダ シャーベット（3.4.5歳） りんごゼリー（2歳）	中華麺/片栗粉/豆乳マヨネーズ/ごま/ごま油/練りごま/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油	豚ひき肉/味噌/鶏むね肉/油揚げ/ひじき/鶏ささみ肉/牛乳	人参/長ねぎ/人参/かぼちゃ/きゅうり/りんごジュース	牛乳 ひじきごはん 牛乳	524 588	17.1 17.7	21 23	1.9 2.3

2023年6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
16 （金）	ごはん 豚肉と厚揚げ煮物 ほうれん草ごま和え 味噌汁 （長芋、わかめ） すいか	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/長芋/天然酵母食パン	豚肩ロース肉/厚揚げ/煮干し粉/味噌/わかめ/牛乳	人参/大根/干し椎茸/ほうれん草/もやし/すいか/りんごジュース	りんごジュース いちごジャムサンド 牛乳	505 590	14.1 17.7	18.6 23.1	1.6 1.9
17 （土）	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 すいか	うどん/じゃがいも/きび砂糖/菜種油/ビスケット/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/すいか	牛乳 ビスケット せんべい 牛乳	510 572	15.9 16.3	19.2 21	2.5 2.7
19 （月）	ツナピラフ ローストチキン スパゲティサラダ ほうれん草豆腐スープ 冷凍みかん	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/スパゲティ/せんべい	ツナ水煮/鶏もも肉/豆腐/鶏むね肉/牛乳	人参/玉ねぎ/にんにく/生姜/パセリ粉/キャベツ/コーン/ほうれん草/みかん/りんご/バナナ/みかんジュース	みかんジュース フルーツポンチ せんべい 牛乳	510 594	10.6 13.2	20.1 24.8	1.3 1.6
20 （火）	ごはん チンジャオロースー 白菜わかめスープ メロン	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/ごま油	豚もも肉/味噌/鶏むね肉/わかめ/納豆/牛乳	生姜/人参/玉ねぎ/たけのこ水煮/ピーマン/赤ピーマン/白菜/メロン/オクラ	牛乳 納豆薄焼き 牛乳	486 544	14.2 14.1	23.8 26.6	1.1 1.1
21 （水）	ごはん 鮭西京焼き じゃがいも鶏ひき肉煮 野菜汁 グレープフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/小麦粉	鮭/味噌/鶏ひき肉/豆腐/かつお節/豆乳/牛乳	いんげん/人参/ごぼう/大根/グレープフルーツ/りんごジュース	りんごジュース ココアケーキ 牛乳	506 590	11.6 14.7	22.5 28.3	1.2 1.5
22 （木）	ゆかりごはん 豆腐と野菜炒め煮 味噌汁 （キャベツ、オクラ） りんご	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/スパゲティ	豚もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	人参/干し椎茸/もやし/ほうれん草/キャベツ/オクラ/りんご/玉ねぎ/ピーマン	牛乳 ナポリタン 牛乳	516 577	14 13.9	20.7 22.8	2 2.5
23 （金）	ごはん 鶏肉唐揚げ 納豆和え 味噌汁 （ごぼう、人参、ねぎ） 美生柑	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/ごま油/ビスケット	鶏もも肉/納豆/かつお節/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/ほうれん草/人参/ごぼう/長ねぎ/美生柑/りんごジュース/みかんジュース	みかんジュース りんごゼリー ビスケット 牛乳	500 585	14.6 18.2	20.5 25.2	1.1 1.3
24 （土）	味噌うどん 竹輪とキャベツ和え 美生柑	うどん/きび砂糖/菜種油/さつまいもパン/ビスケット	豚もも肉/味噌/竹輪/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/大根/ほうれん草/きゅうり/キャベツ/美生柑	牛乳 さつまいもパン せんべい 牛乳	467 510	13.2 12.8	21.4 23.1	2.7 2.9
26 （月）	ごはん 豚肉生姜焼き わかめサラダ 味噌汁 （かぼちゃ、玉ねぎ） キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/豆乳マヨネーズ/小麦粉/片栗粉	豚肩ロース肉/わかめ/煮干し粉/味噌/ソーセージ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/いんげん/生姜/オクラ/コーン/かぼちゃ/キウイフルーツ/りんごジュース	りんごジュース アメリカンドック 牛乳	505 589	13.4 16.6	17.3 21.6	1.8 2.1
27 （火）	ごはん 炒り鶏 ほうれん草人参ごま和え 味噌汁 （豆腐、なめこ、えのき茸） オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/こんにゃく/ごま/小麦粉/コーンフレーク	鶏もも肉/高野豆腐/煮干し粉/味噌/豆腐/豆乳/牛乳	人参/大根/干し椎茸/ほうれん草/もやし/なめこ/えのき茸/オレンジ	牛乳 コーンフレーククッキー 牛乳	519 585	14.4 14.2	20.9 23.4	1.5 1.6
28 （水）	豚肉と茄子スパゲティ りんごサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	スパゲティ/きび砂糖/菜種油/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/ごま油	豚ひき肉/豆乳/納豆/牛乳	茄子/人参/キャベツ/りんご/きゅうり/玉ねぎ/しめじ/パセリ粉/グレープフルーツ/長ねぎ/みかんジュース	みかんジュース 納豆炒飯 牛乳	502 589	13.6 17	18.4 22.5	1.7 2.1
29 （木）	人参コーンごはん 鯖塩焼き かぼちゃそぼろあんかけ 味噌汁 （大根、刻み昆布） すいか	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/お麩/ごま	鯖/鶏ひき肉/煮干し粉/味噌/刻み昆布/小魚/牛乳/ヨーグルト	人参/コーン/かぼちゃ/いんげん/大根/すいか	牛乳 お麩ラスク 小魚 牛乳	534 587	15.1 15	24.5 26.7	1.5 1.8
30 （金）	ごはん 豚ヒレカツ キャベツごまサラダ 味噌汁 （小松菜、玉ねぎ） メロン	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/豆乳マヨネーズ/ごま/パン粉/小麦粉/うどん	豚ヒレ肉/竹輪/煮干し粉/味噌/豚もも肉/かつお節/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/小松菜/玉ねぎ/メロン/ピーマン/みかんジュース	みかんジュース 焼きうどん 牛乳	492 573	12.2 15.3	21.1 26.7	1.8 2.2

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	473	20.0	13.0	1.3
3～5歳児	542	23.0	15.0	1.6