

2023年8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 15時	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	脂質
1 (火)	ごはん 鶏肉じゃがいも梅煮 ひじきごまサラダ 味噌汁 (なめこ、ねぎ、油揚げ) すいか	米/骨太家族/きび砂糖/じゃがいも/ごま/ロールパン/豆乳マヨネーズ	鶏もも肉/ひじき/油揚げ/煮干し粉/味噌/牛乳	大根/梅干し/もやし/人参/ほうれん草/なめこ/長ねぎ/すいか/コーン/パセリ粉	牛乳	519	14
					コーンマヨトースト	582	13.8
					牛乳	たんばく質	食塩
						21.7	1.6
2 (水)	ごはん 鮭カレーパン粉焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 (長いも、納豆) キウイフルーツ	米/骨太家族/パン粉/菜種油/きび砂糖/長芋/黒ごまビスケット	鮭/ハム/煮干し粉/味噌/納豆/ヨーグルト/牛乳	にんにく/生姜/キャベツ/ブロッコリー/人参/キウイフルーツ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース	486	11.1
					バナナ	584	14.6
					黒ごまビスケット	たんばく質	食塩
					ヨーグルト	20.6	1.4
3 (木)	ごはん 豆腐チキンナゲット ほうれん草しめじお浸し 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) メロン	米/骨太家族/豆乳マヨネーズ/片栗粉/菜種油/じゃがいも	鶏ひき肉/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/牛乳	ほうれん草/人参/しめじ/かぶ/かぶ葉/メロン	牛乳	495	17.6
					フライドポテト	553	18.6
					牛乳	たんばく質	食塩
						18.8	1.2
4 (金)	ジャージャー麺 中華チキンサラダ りんご	中華麺/菜種油/きび砂糖/片栗粉/米/骨太家族/もち麦	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/鯖水煮缶/牛乳	人参/長ねぎ/きゅうり/キャベツ/コーン/りんご/生姜/みかんジュース	みかんジュース	511	13
					鯖炊き込みごはん	592	16.3
					牛乳	たんばく質	食塩
						19.9	1.9
5 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/ビスケット/せんべい	味噌/豚もも肉/かつお節/豆腐/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/キャベツ/コーン/りんご	牛乳	499	17.8
					ビスケット	528	17
					せんべい	たんばく質	食塩
					牛乳	19.5	3.6
7 (月)	ごはん タラじゃがいも焼き ブロッコリーソーセージ炒め 味噌汁 (おくら、豆腐、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/豆乳マヨネーズ/じゃがいも/米粉	タラ/ソーセージ/煮干し粉/味噌/豆腐/豆乳/牛乳	パセリ粉/ブロッコリー/しめじ/人参/おくら/玉ねぎ/みかんジュース	みかんジュース	498	10.7
					米粉いちご蒸しパン	583	13.4
					牛乳	たんばく質	食塩
						18.9	1.6
8 (火)	冷麦 鶏肉と夏野菜の煮物 梨	冷麦/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/米/骨太家族/もち麦	わかめ/かつお節/鶏もも肉/鶏ひき肉/納豆/牛乳	みかん缶/きゅうり/人参/玉ねぎ/トマト/茄子/梨/長ねぎ/ほうれん草/生姜/にんにく	牛乳	532	12.5
					ひき肉納豆丼	598	12
					牛乳	たんばく質	食塩
						23.2	2.8
9 (水)	ごはん 豚肉カレー炒め スパゲティサラダ 味噌汁 (切干大根、油揚げ) オレンジ	米/骨太家族/スパゲティ/菜種油/きび砂糖/餃子皮	豚もも肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/牛乳	人参/ブロッコリー/玉ねぎ/コーン/キャベツ/人参/きゅうり/切干大根/オレンジ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース	487	11.8
					バナナ包み揚げ	569	14.6
					牛乳	たんばく質	食塩
						18.4	1.1
10 (木)	ごはん かじきまぐろ竜田揚げ おくらとわかめサラダ 味噌汁 (ほうれん草、ねぎ) メロン	米/骨太家族/小麦粉/片栗粉/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/天然酵母食パン	かじきまぐろ/わかめ/煮干し粉/味噌/ハム/牛乳	生姜/おくら/人参/コーン/長ねぎ/ほうれん草/メロン/きゅうり	牛乳	511	16.1
					ハムサンドイッチ	570	16.6
					牛乳	たんばく質	食塩
						22.6	1.9
12 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 りんごゼリー	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/りんごゼリー	牛乳	464	14.6
					クッキー	515	14.6
					せんべい	たんばく質	食塩
					牛乳	18.4	2.7
14 (月)	ごまだれ冷やし中華 大根ツナサラダ バナナ	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま/ごま油/片栗粉/米/骨太家族/もち麦	鶏むね肉/ツナ水煮/豚もも肉/油揚げ/刻み昆布/牛乳	きゅうり/トマト/大根/コーン/バナナ/人参/干し椎茸/りんごジュース	りんごジュース	508	11.9
					豚肉と昆布炊きごはん	594	14.9
					牛乳	たんばく質	食塩
						21.6	2
15 (火)	タコライス ささみときゅうりサラダ ベーコンとおくらスープ キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/豆乳マヨネーズ/小麦粉/長芋	豚ひき肉/鶏ささみ肉/ベーコン/豚もも肉/青のり/かつお節/牛乳	玉ねぎ/人参/キャベツ/トマト/しめじ/きゅうり/おくら/キウイフルーツ	牛乳	502	15.8
					お好み焼き	559	16
					牛乳	たんばく質	食塩
						22.1	1.6
16 (水)	鮭ごはん 肉じゃが 味噌汁 (豆腐、わかめ) りんご	米/骨太家族/もち麦/ごま/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/白滝/ロールパン	鮭/豚もも肉/煮干し粉/味噌/わかめ/豆腐/きなこと/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/りんご/みかんジュース	みかんジュース	499	10.4
					きなこ揚げパン	586	13
					牛乳	たんばく質	食塩
						17.4	1.5
						21.9	1.8

2023年8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)	
17 (木)	～ビュッフェ給食～ ライス＆ナン キーマカレー＆チキンカレー コールスローサラダ ほうれん草スープ ヨーグルト	米/骨太家族/もち麦/ ナン/菜種油/きび砂糖/ 豆乳マヨネーズ/ じゃがいも/小麦粉/ クラッカー	鶏もも肉/豚ひき 肉/鶏むね肉/豆腐 /ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にん にく/トマト/キャベツ/ コーン/ほうれん草/キ ウイフルーツ/バナナ/ りんご/りんごジュース	りんごジュース			エネルギー	脂質
								543	12.1
								631	18.8
								たんぱく質	食塩
								15.2	2
								15.4	2.7
18 (金)	ピラフ 鶏肉マーマレード焼き きゅうりとコーンサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) すいか	米/骨太家族/もち 麦/菜種油/せんべ い	ソーセージ/鶏も も肉/ゼラチン/牛 乳	玉ねぎ/人参/パセリ粉/ マーマレード/にんにく /生姜/きゅうり/コーン /かぶ/かぶ葉/すいか/ りんごジュース	牛乳			エネルギー	脂質
								474	15.4
								522	15.7
								たんぱく質	食塩
								22.1	2.1
								24.3	2.4
19 (土)	コーンラーメン 春雨チキンサラダ ヨーグルト	中華麺/ごま油/菜 種油/きび砂糖/春 雨/クッキー/せん べい	豚肩ロース肉/鶏 ささみ肉/ヨーグ ルト/牛乳	人参/キャベツ/コー ン/きゅうり	牛乳			エネルギー	脂質
								527	18.2
								580	18.9
								たんぱく質	食塩
								21.6	2
								23.2	2.5
21 (月)	ハヤシライス チキンサラダ キャベツとハムスープ キウイフルーツ	米/骨太家族/もち 麦/菜種油/きび砂 糖/ビスケット	豚肩ロース肉/味 噌/鶏ささみ肉/ハ ム/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム /ブロッコリー/人参/ キャベツ/パセリ粉/キ ウイフルーツ/とうも ろこし/みかんジュース	みかんジュース			エネルギー	脂質
								492	12.3
								571	15.5
								たんぱく質	食塩
								17.1	2.2
								21	2.9
22 (火)	ごはん 鶏肉唐揚げ ほうれん草ゆかり和え 味噌汁 (茄子、玉ねぎ) 梨	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま 油/小麦粉/片栗粉/ ごま	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/きなこ/ 豆乳/牛乳	生姜/にんにく/もや し/ほうれん草/人参/ 茄子/玉ねぎ/梨	牛乳			エネルギー	脂質
								526	16.4
								592	17
								たんぱく質	食塩
								21.5	1.2
								23.7	1.3
23 (水)	トドラー製の梅ごはん 鯖塩焼き キャベツごまサラダ 味噌汁 (大根、納豆) オレンジ	米/骨太家族/もち 麦/菜種油/きび砂 糖/豆乳マヨネーズ /ごま/小麦粉/片栗 粉/ごま油	鯖/竹輪/煮干し粉 /味噌/納豆/牛乳	梅干し/キャベツ/人 参/きゅうり/大根/オ レンジ/ニラ/りんご ジュース	りんごジュース			エネルギー	脂質
								496	14
								577	17.6
								たんぱく質	食塩
								19.5	2.2
								24.6	2.7
24 (木)	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/もち 麦/菜種油/きび砂 糖/片栗粉/春雨/ご ま油/黒ごまビス ケット	豚ひき肉/豆腐/鶏 ひき肉/豆乳/ゼラ チン/牛乳	長ねぎ/人参/玉ねぎ/ チンゲン菜/すいか/ みかんジュース	牛乳			エネルギー	脂質
								521	17.3
								581	17.9
								たんぱく質	食塩
								19.4	1.3
								21.4	1.3
25 (金)	冷やし豆乳坦々うどん かぼちゃサラダ 冷凍みかん	うどん/菜種油/き び砂糖/小麦粉/片 栗粉/米/骨太家族/ もち麦/豆乳マヨ ネーズ	豚ひき肉/豆乳/ハ ム/味噌/ツナ水煮 /豆乳/牛乳	長ねぎ/生姜/にんに く/かぼちゃ/きゅう り/人参/みかん/ごぼ う/りんごジュース	りんごジュース			エネルギー	脂質
								515	12.1
								602	15.2
								たんぱく質	食塩
								17.7	2.8
								21.7	3.4
26 (土)	肉野菜うどん 竹輪とキャベツサラダ りんごゼリー	うどん/菜種油/き び砂糖/クッキー/ せんべい	豚もも肉/竹輪/牛 乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/きゅうり/ キャベツ/りんごゼ リー	牛乳			エネルギー	脂質
								469	12.8
								513	12.3
								たんぱく質	食塩
								19.9	3.1
								21.3	3.7
28 (月)	ごはん 筑前煮 小松菜しらす和え 味噌汁 (キャベツ、刻み昆布) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/こん にゃく/じゃがいも /餃子皮	鶏もも肉/高野豆 腐/しらす/かつお 節/刻み昆布/煮干 し粉/味噌/牛乳	人参/れんこん/ごぼ う/干し椎茸/いんげ ん/小松菜/キャベツ/ バナナ/みかんジュ ース	みかんジュース			エネルギー	脂質
								456	9.8
								534	12.3
								たんぱく質	食塩
								19.8	1.8
								24.9	2
29 (火)	ピピンパ キャベツとコーン中華和え 切干大根中華スープ キウイフルーツ	米/骨太家族/もち 麦/春雨/ごま油/ご ま/ロールパン	豚ひき肉/味噌/ ベーコン/牛乳	人参/もやし/ほうれ ん草/キャベツ/コー ン/切干大根/干し椎 茸/キウイフルーツ/ 玉ねぎ/ピーマン	牛乳			エネルギー	脂質
								519	17.5
								580	18.4
								たんぱく質	食塩
								19	1.5
								20.3	1.9
30 (水)	ごはん 鮭フライ ブロッコリーおかか和え 味噌汁 (豚肉、大根、ねぎ) オレンジ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/豆乳 マヨネーズ/小麦粉 /パン粉/せんべい	鮭/かつお節/煮干 し粉/味噌/豚もも 肉/ゼラチン/牛乳	ブロッコリー/人参/ 大根/長ねぎ/オレンジ /ぶどうジュース/ りんごジュース	りんごジュース			エネルギー	脂質
								480	13.7
								558	17.2
								たんぱく質	食塩
								21	1.3
								26.5	1.6
31 (木)	わかめごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 (小松菜、干し椎茸) りんご	米/骨太家族/もち 麦/菜種油/きび砂 糖/小麦粉/黒糖	わかめ/かつお節/ 豚もも肉/豆腐/煮 干し粉/味噌/牛乳	人参/キャベツ/もや し/ニラ/小松菜/りん ご	牛乳			エネルギー	脂質
								501	13.6
								560	13.5
								たんぱく質	食塩
								19.5	1.5
								21.6	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	474	19.0	13.0	1.5
3～5歳児	541	23.0	15.0	1.9