2023年9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（金）	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き ラタトゥイユ 味噌汁 （かぶ、かぶ葉） 白桃黄桃ヨーグルト	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/米粉/さつまいも	タラ/ソーセージ/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/豆乳/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセリ粉/茄子/人参/かぶ/かぶ葉/みかんジュース	みかんジュース さつまいも米粉ケーキ 牛乳	500 576	9.5 11.9	17.4 20.7	1.4 1.7
2（土）	味噌ラーメン 春雨チキンサラダ 白桃黄桃ヨーグルト	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま油/春雨/クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	キャベツ/人参/きゅうり	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	487 530	17.2 17.8	21.3 23.1	2.2 2.5
4（月）	冷やしきつねうどん かぼちゃの鶏そぼろ煮 梨	うどん/菜種油/きび砂糖/片栗粉/米/骨太家族/もち麦	油揚げ/わかめ/かつお節/鶏ひき肉/鶏もも肉/牛乳	きゅうり/かぼちゃ/生姜/いんげん/玉ねぎ/梨/みかんジュース	みかんジュース チキンライス 牛乳	509 596	11.3 14.3	18.6 22.9	3.2 4
5（火）	ごはん 豚ヒレ肉の照り焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 （キャベツ、玉ねぎ） バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉	豚ヒレ肉/納豆/かつお節/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	ほうれん草/人参/キャベツ/玉ねぎ/バナナ	牛乳 ココアケーキ 牛乳	523 591	14.1 13.8	25.4 28.5	1.3 1.5
6（水）	ごはん 鶏肉と茄子甘酢炒め 大根豆乳中華スープ グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/じゃがいも	鶏むね肉/豆乳/牛乳	茄子/人参/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/グレープフルーツ/大根/チンゲン菜/小松菜/りんごジュース	りんごジュース じゃがいもおやき 牛乳	508 591	13.5 16.9	19.5 24.2	1.4 1.6
7（木）	ごはん かじきまぐろ竜田揚げ もやし人参ごま和え 味噌汁 （白菜、刻み昆布） りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉/ごま/天然酵母食パン	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/刻み昆布/豆乳/牛乳	生姜/人参/もやし/ほうれん草/白菜/りんご/バナナ	牛乳 バナナカスタードサンド 牛乳	509 571	17.3 17.9	20.4 22.7	2 2.4
8（金）	ごはん 炒り鶏 わかめ酢の物 味噌汁 （小松菜、しめじ） すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/こんにゃく/スパゲティ	鶏もも肉/高野豆腐/わかめ/煮干し粉/味噌/納豆/海苔/牛乳	人参/大根/干し椎茸/小松菜/しめじ/きゅうり/ほうれん草/玉ねぎ/すいか/みかんジュース	みかんジュース 納豆スパゲティ 牛乳	518 597	10.8 13.1	23.4 28.7	1.6 1.9
9（土）	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 りんご	うどん/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ひき肉/わかめ/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	484 523	15.1 14.9	22.4 24	3.1 3.7
11（月）	ごはん ささみカレーステック 豆腐サラダ 味噌汁 （茄子、玉ねぎ） キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉	鶏ささみ肉/豆腐/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/ブロッコリー/コーン/茄子/玉ねぎ/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース 人参蒸しパン 牛乳	503 590	11.8 14.8	20.1 24.9	1.3 1.4
12（火）	中華丼 春雨ごまマヨネーズ和え もやしとわかめスープ バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/春雨/ごま/豆乳マヨネーズ/マカロニ	豚肩ロース肉/鶏ささみ肉/わかめ/きなこ/煮干し/ヨーグルト/牛乳	白菜/人参/チンゲン菜/しめじ/きゅうり/もやし/バナナ	牛乳 きなこマカロニ 小魚 いちごヨーグルト	518 566	13.3 12.8	24.3 26.2	1.1 1.3
13（水）	鮭ごはん 鶏肉とじゃがいも梅干し煮 ひじきごまサラダ 味噌汁 （しめじ、なめこ、長ねぎ） みかん	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/ごま/じゃがいも/餃子皮	鮭/鶏もも肉/ひじき/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	大根/もやし/人参/ほうれん草/しめじ/なめこ/長ねぎ/キャベツ/みかん/りんごジュース	りんごジュース 納豆揚げ餃子 牛乳	503 588	11.3 14.7	23.3 29.1	1.3 1.5
14（木）	～ビュッフェ給食～ ハヤシライス スパゲティナポリタン ハンバーグ/青菜スープ キャベツツナ和え アイスクリーム	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/スパゲティ/パン粉/クラッカー	豚肩ロース肉/味噌/ツナ水煮/鶏むね肉/豆腐/豚ひき肉/豆乳/ソーセージ/牛乳/アイスクリーム	玉ねぎ/マッシュルーム/キャベツ/人参/コーン/ほうれん草/バナナ/キウイフルーツ/ピーマン	牛乳 フルーツポンチ クラッカー 牛乳	520 577	15.3 15.4	19.6 20.8	2.2 2.7
15（金）	わかめしらすごはん 豆腐チャンプルー 味噌汁 （じゃがいも、玉ねぎ） りんご	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/じゃがいも/ごま	わかめ/しらす/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/ニラ/もやし/玉ねぎ/りんご/みかんジュース	みかんジュース マーブルクッキー 牛乳	512 598	11.5 14.3	19 23.3	1.5 2

2023年9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（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/豆腐/味噌/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/大根/キャベツ/コーン/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	474 524	14.2 14.1	19.3 21.1	3.8 4.5
19（火）	ごはん 豚肉生姜焼き ほうれん草もやしごま酢和え 味噌汁 （納豆、長ねぎ） 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/小麦粉	豚肩ロース肉/煮干し粉/味噌/納豆/きなこ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/いんげん/生姜/ほうれん草/もやし/長ねぎ/梨/りんごジュース	りんごジュース きなこごまケーキ 牛乳	502 585	13.1 16.6	20 24.9	1.6 1.8
20（水）	梅干しごはん 鯖塩焼き 炒り豆腐 味噌汁 （小松菜、もやし） みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/黒糖/麩	鯖/豆腐/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/牛乳	人参/干し椎茸/長ねぎ/いんげん/もやし/小松菜/みかん/バナナ	牛乳 黒糖麩 バナナ ヨーグルト	525 581	16.5 16.6	24.1 26.9	1.9 2.3
21（木）	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/天然酵母食パン	豚ひき肉/鶏ささみ肉/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/人参/キャベツ/トマト/きゅうり/しめじ/おくら/コーン/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース ジャムサンドイッチ 牛乳	480 558	12.1 15	18.7 23.3	1.8 2.2
22（金）	チキンカレーライス コーンサラダ 白菜豆乳スープ りんご	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/じゃがいも/ビスケット	鶏もも肉/豆乳/味噌/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/にんにく/生姜/キャベツ/コーン/白菜/しめじ/パセリ粉/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	533 597	14.4 14.3	19.9 21.8	2.1 2.6
25（月）	ジャージャー麺 中華チキンサラダ グレープフルーツ	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/玉ねぎ/ピーマン/生姜/キャベツ/グレープフルーツ/みかんジュース	みかんジュース 鯖炊き込みごはん 牛乳	488 566	11.5 14.6	19.8 24.3	1.9 2.2
26（火）	コーンごはん 鶏肉と野菜カレー炒め 味噌汁 （ニラ、干し椎茸、豆腐） みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/じゃがいも/小麦粉/コーンフレーク	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/豆腐/豆乳/牛乳	コーン/パセリ粉/生姜/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/ニラ/干し椎茸/みかん	牛乳 コーンフレーククッキー 牛乳	533 597	14.8 14.9	20.4 22.4	1.9 2.3
27（水）	ごはん 鮭ムニエルオーロラソース ブロッコリーじゃがいも炒め 味噌汁 （茄子、しめじ） バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/片栗粉/じゃがいも/黒糖/せんべい	鮭/ソーセージ/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	ブロッコリー/茄子/しめじ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース 豆乳プリン せんべい 牛乳	481 559	11.5 14.5	18.3 23.2	1.8 2.2
28（木）	ごはん 肉じゃが ほうれん草白和え 味噌汁 （かぶ、かぶ葉） りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/白滝/じゃがいも/ごま/米粉	豚もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/きなこ/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/ほうれん草/かぶ/かぶ葉/りんご	牛乳 米粉きなこ蒸しパン 牛乳	528 595	12.4 12	18.7 20.3	1.7 1.8
29（金）	ごはん 鶏肉唐揚げ わかめ納豆和え 味噌汁 （大根、なめこ、長ねぎ） 柿	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/ビスケット	鶏もも肉/わかめ/納豆/煮干し粉/味噌/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/人参/きゅうり/大根/なめこ/長ねぎ/バナナ/野菜りんごジュース	牛乳 ビスケット バナナ 野菜りんごジュース	524 580	14.2 14	20.1 22.1	1.3 1.4
30（土）	肉野菜うどん 竹輪とキャベツ和え 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 クッキー せんべい 牛乳	475 526	16.6 17.1	19.2 20.7	3.4 4.1

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	496	21.0	13.0	1.5
3～5歳児	564	24.0	14.0	1.9