

2023年10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 (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	15時		
2 (月)	肉うどん かき揚げ きゅうりおかか和え キウイフルーツ	うどん/きび砂糖/ 菜種油/小麦粉/米/ 骨太家族/もち麦	豚もも肉/かつお 節/ツナ水煮/牛乳	玉ねぎ/人参/コーン/ きゅうり/キウイフ ルーツ/ごぼう/みか んジュース	みかんジュース ごぼうツナごはん 牛乳	エネルギー 513 595 たんばく質 17.4 21.4	脂質 10.3 12.9 食塩 3 3.6
3 (火)	ごはん 鶏肉トマト煮 マカロニサラダ 味噌汁 (玉ねぎ、しめじ、えのき茸) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/じゃ がいも/マカロニ/ 豆乳マヨネーズ/ ロールパン/ごま	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/しらす/ 青のり/牛乳	玉ねぎ/人参/コーン/ 赤ピーマン/ピーマン /トマト/きゅうり/ キャベツ/しめじ/え のき茸/バナナ	牛乳 ゴマしらすトースト 牛乳	エネルギー 524 592 たんばく質 21.2 23.8	脂質 15.5 15.8 食塩 1.9 2.3
4 (水)	わかめごはん 鯖味噌煮 れんこんブロッコリーサラダ けんちん汁 みかん	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/ごま油/餃子皮	わかめ/鯖/味噌/ かつお節/鶏むね 肉/豆腐/ヨーグル ト/牛乳	生姜/れんこん/人参/ ブロッコリー/ごぼ う/大根/みかん/バナ ナ	牛乳 バナナ包み揚げ ヨーグルト	エネルギー 530 581 たんばく質 23.4 25.5	脂質 16.1 16.2 食塩 1.6 2
5 (木)	鶏肉納豆丼 肉じゃが もやしゆかり和え 味噌汁 (白菜、刻み昆布) 梨	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/じゃ がいも/白滝/せん べい	鶏ひき肉/納豆/豚 もも肉/刻み昆布/ 煮干し粉/味噌/ゼ ラチン/牛乳	人参/長ねぎ/ほうれ ん草/生姜/にんにく/玉 ねぎ/いんげん/もやし /白菜/梨/みかん缶/み かんジュース/りんご ジュース	りんごジュース みかんゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 497 580 たんばく質 18.3 23.3	脂質 11 13.8 食塩 1.9 2.3
6 (金)	ごはん チンジャオロースー 春雨中華サラダ かぶ豆乳中華スー プ りんご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/ごま油/ごま/春 雨/米粉	豚もも肉/味噌/わ かめ/豆乳/きなこ /牛乳	生姜/人参/玉ねぎ/ ピーマン/赤ピーマン /たけのこ水煮/もや し/かぶ/りんご/みか んジュース	みかんジュース 米粉きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 504 592 たんばく質 17.1 20.8	脂質 11.2 14.2 食塩 1.3 1.5
7 (土)	コーンラーメン かぼちゃサラダ りんご	中華麺/菜種油/き び砂糖/ごま油/豆 乳マヨネーズ/クッ キー/せんべい	豚もも肉/牛乳	人参/もやし/キャベ ツ/コーン/かぼちゃ/ きゅうり/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 482 532 たんばく質 19.9 21.1	脂質 16.3 16.8 食塩 2 2.5
10 (火)	ほうれん草納豆ごはん 鶏肉ごま味噌煮 豚肉わかめスープ みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/ごま/里芋	納豆/かつお節/鶏 もも肉/味噌/豚ひ き肉/わかめ/豆乳 /牛乳	ほうれん草/人参/大 根/いんげん/長ねぎ/ みかん/ブルーベリー /りんごジュース	りんごジュース ブルーベリーマフィン 牛乳	エネルギー 501 583 たんばく質 20.5 25.5	脂質 12.3 15.5 食塩 1.3 1.4
11 (水)	ごはん かじきまぐろカレー焼き ブロッコリー豆腐サラダ 味噌汁 (かぼちゃ、玉ねぎ) 白桃缶	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/じゃがいも	かじきまぐろ/豆 腐/煮干し粉/味噌 /青のり/かつお節 /牛乳	人参/コーン/ブロッ コリー/かぼちゃ/玉 ねぎ/白桃缶	牛乳 お好み焼き風ポテト 牛乳	エネルギー 501 563 たんばく質 21.7 24.2	脂質 14.3 14.5 食塩 1.6 1.8
12 (木)	ジャージャー麺 中華チキンサラダ ヨーグルト	中華麺/菜種油/き び砂糖/片栗粉/ご ま/米/骨太家族	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/かつお 節/ヨーグルト/牛 乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/キャベツ/ コーン/みかんジュ ース	みかんジュース 梅おかかおにぎり 牛乳	エネルギー 494 560 たんばく質 20.3 24.2	脂質 10.7 13.4 食塩 2.3 2.8
13 (金)	ごはん タラコーンマヨネーズ焼き 茄子トマト煮 味噌汁 (キャベツ、しめじ) 柿	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/米粉/ 豆乳マヨネーズ/さ つまいも	タラ/ソーセージ/ 煮干し粉/味噌/豆 乳/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセ リ粉/茄子/人参/キャ ベツ/しめじ/柿	牛乳 さつまいも米粉ケーキ 牛乳	エネルギー 520 586 たんばく質 20 22	脂質 13.8 13.9 食塩 1.7 1.8
14 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ ヨーグルト	うどん/菜種油/き び砂糖/クッキー/ せんべい	豚もも肉/味噌/豆 腐/ヨーグルト/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	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 495 538 たんばく質 21.6 23.3	脂質 15.2 15.1 食塩 3.8 4.5
16 (月)	きのこピラフ 和風ポテトサラダ 切干大根豆乳スープ キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/じゃ がいも/ごま/豆乳 マヨネーズ/クラッ カー	鶏もも肉/竹輪/鶏 ひき肉/豆乳/牛乳	えのき茸/マッシュル ーム/しめじ/ピーマン/人 参/きゅうり/切干大根/ キウイフルーツ/みかん ジュース/りんごジュ ース	みかんジュース りんごゼリー ジャムサンドクラッカー 牛乳	エネルギー 493 576 たんばく質 17.8 21.5	脂質 12.3 15.6 食塩 1.3 1.5
17 (火)	ごはん 豚肉大根煮物 キャベツピーマンツナ和え 味噌汁 (もやし、しめじ) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま/ マカロニ	豚肩ロース肉/厚 揚げ/ツナ水煮/煮 干し粉/味噌/きな こ/小魚/牛乳/ ヨーグルト	人参/大根/いんげん/ キャベツ/ピーマン/ もやし/しめじ/バナ ナ	牛乳 きなこマカロニ 小魚 ヨーグルト	エネルギー 496 539 たんばく質 22.6 23.7	脂質 14.5 14.3 食塩 1.4 1.5

2023年10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)	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	おやつ	(上・2歳)	(下・3～5歳)
18 (水)	人参ごはん 鯖塩焼き 厚揚げと小松菜煮浸し 味噌汁 (里芋、長ねぎ) みかん	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/里芋/さつまいも	鯖/厚揚げ/かつお節/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/小松菜/長ねぎ/みかん/りんごジュース	りんごジュース さつまいもフライ 牛乳	エネルギー 507 592 たんばく質 19.3 24	脂質 14.9 18.8 食塩 1.5 1.9
19 (木)	～ビュッフェ給食～ ごはん 納豆/ゆかり/しらすふりかけ 鮭西京焼き/鶏肉唐揚げ ほうれん草ごま和え/豚汁 フルーツポンチ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/こんにゃく/小麦粉/片栗粉	鮭/味噌/納豆/かつお節/青のり/豚もも肉/鶏もも肉/しらす/海苔/寒天/牛乳	人参/ほうれん草/もやし/大根/ごぼう/バナナ/りんご/みかんジュース	牛乳 ホットケーキ 牛乳	エネルギー 529 596 たんばく質 24.5 27.9	脂質 13.2 12.9 食塩 1.7 1.8
20 (金)	ごはん 鶏肉生姜焼き ほうれん草白和え 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/こんにゃく/ごま/じゃがいも/うどん	鶏もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/油揚げ/かつお節/牛乳	生姜/ほうれん草/人参/りんご/玉ねぎ/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	エネルギー 482 566 たんばく質 23.2 28.7	脂質 11.4 14.2 食塩 1.6 2
21 (土)	肉野菜うどん キャベツごま和え りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/油揚げ/ゼラチン/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	エネルギー 478 523 たんばく質 20.6 21.8	脂質 14.9 14.7 食塩 3.2 3.8
23 (月)	ちゃんぽんめん 豆腐焼売 きゅうり中華和え 柿	中華麺/菜種油/きび砂糖/片栗粉/シューマイ皮/ごま油/ごま/米/もち麦/骨太家族	豚もも肉/豆乳/豚ひき肉/豆腐/鶏むね肉/油揚げ/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/もやし/きゅうり/柿/しめじ/干し椎茸/りんごジュース	りんごジュース きのこごはん 牛乳	エネルギー 481 554 たんばく質 21.9 27.1	脂質 14.1 17.8 食塩 1.4 1.7
24 (火)	キーマカレー さつまいもサラダ 鶏肉とキャベツスープ バナナ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/さつまいも/せんべい	豚ひき肉/味噌/鶏むね肉/豆乳/ゼラチン/牛乳	トマト/きゅうり/人参/コーン/キャベツ/バナナ	牛乳 ココアプリン せんべい 牛乳	エネルギー 531 596 たんばく質 19.2 20.7	脂質 15.5 15.9 食塩 1.6 1.8
25 (水)	ごはん 鮭フライタルタルソース ひじきサラダ 味噌汁 (大根、干し椎茸) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/豆乳マヨネーズ/ごま油/お麴/ごま	鮭/ひじき/煮干し粉/味噌/小魚/牛乳/ヨーグルト	きゅうり/もやし/人参/キャベツ/大根/干し椎茸/キウイフルーツ	牛乳 麴ラスク 小魚 ヨーグルト	エネルギー 480 544 たんばく質 23.1 27.5	脂質 11.7 14.2 食塩 1.5 1.9
26 (木)	わかめしらすごはん 厚揚げ肉味噌炒め のっぺい汁 りんご	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/里芋/こんにゃく/片栗粉/ごま/じゃがいも	わかめ/しらす/厚揚げ/味噌/豚もも肉/油揚げ/かつお節/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/ごぼう/りんご	牛乳 ハッシュポテト 牛乳	エネルギー 521 582 たんばく質 20.1 21.7	脂質 17.7 18.4 食塩 1.5 1.8
27 (金)	ごはん 鶏肉根菜煮物 ほうれん草ツナサラダ 味噌汁 (納豆、なめこ、長ねぎ) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/天然酵母食パン/片栗粉/ごま	鶏もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/納豆/きなこと/豆乳/牛乳	大根/人参/れんこん/しめじ/いんげん/ほうれん草/なめこ/長ねぎ/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	エネルギー 463 537 たんばく質 21 26.3	脂質 10.1 12.7 食塩 1.5 1.8
30 (月)	鯖スパゲティ 白菜りんごサラダ 豆腐スープ バナナ	スパゲティ/菜種油/きび砂糖/米/骨太家族/もち麦	鯖水煮/鶏ひき肉/豆腐/油揚げ/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれん草/白菜/りんご/干しぶどう/きゅうり/キャベツ/切干大根	みかんジュース 切干大根ごはん 牛乳	エネルギー 498 582 たんばく質 17.6 21.7	脂質 11.6 14.4 食塩 1.4 1.7
31 (火)	チキンライス かぼちゃシチュー ポテトチップサラダ オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/ポテトチップス/小麦粉	鶏もも肉/豆乳/牛乳	玉ねぎ/いんげん/かぼちゃ/人参/キャベツ/オレンジ/りんごジュース	りんごジュース ココアケーキ 牛乳	エネルギー 498 574 たんばく質 17.1 21.4	脂質 12.3 15.4 食塩 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)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2歳児	487	20.0	13.0	1.4
3～5歳児	554	24.0	14.0	1.6