2023年11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
1 (水)	きつまいもごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め 味噌汁 （白菜、わかめ） キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/さつまいも/ごま/片栗粉/ビスケット	豆腐/鶏ひき肉/ソーセージ/煮干し粉/味噌/わかめ/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/生姜/ブロッコリー/人参/しめじ/白菜/キウイフルーツ/ぶどうジュース	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	502 559	16.7 17.3	20.4 22.4	1.8 1.8
2 (木)	ごはん かじきまぐろ中華あんかけ 味噌汁 （小松菜、油揚げ） りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/焼きそば麺	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/油揚げ/豚もも肉/青のり/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/しめじ/もやし/小松菜/りんご/キャベツ/みかんジュース	みかんジュース 焼きそば 牛乳	489 573	10.1 12.9	21 26.2	1.9 2.4
4 (土)	味噌うどん キャベツごまサラダ りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/ごま/豆乳マヨネーズ/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/竹輪/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/キャベツ/きゅうり/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	472 514	13.3 12.8	20 21.7	3.8 4.5
6 (月)	ごはん チキン南蛮 キャベツハムサラダ 味噌汁 （白菜、ニラ） 岡山県産白桃シロップ漬け	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/小麦粉/天然酵母食パン	鶏むね肉/ハム/煮干し粉/味噌/牛乳	パセリ粉/コーン/ブロッコリー/人参/キャベツ/白菜/ニラ/白桃缶/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	497 584	11.3 14	21.4 26.6	1.8 2.2
7 (火)	焼き肉丼 れんこんツナサラダ 味噌汁 （キャベツ、わかめ） みかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ごま油/片栗粉/豆乳/黒糖/せんべい	豚肩ロース肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/わかめ/きなこ/牛乳	生姜/玉ねぎ/ピーマン/れんこん/人参/きゅうり/キャベツ/みかん	牛乳 豆乳プリン せんべい 牛乳	511 571	17.8 18.7	19 20.5	1.4 1.7
8 (水)	わかめごはん 鮭西京焼き 切干大根煮付け 味噌汁 （里芋、玉ねぎ） バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉	わかめ/鮭/豚もも肉/油揚げ/ソーセージ/豆乳/煮干し粉/味噌/牛乳	切干大根/人参/生姜/いんげん/小松菜/玉ねぎ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース アメリカンドック 牛乳	514 597	12.2 15.1	20.3 25.4	1.7 2
9 (木)	ごはん かじきまぐろカレー焼き ほうれん草サラダ 豚汁 柿	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/こんにゃく/米粉/ごま油	かじきまぐろ/かつお節/豚もも肉/味噌/納豆/牛乳	ほうれん草/もやし/人参/しめじ/コーン/大根/ごぼう/柿/小松菜	牛乳 納豆薄焼き 牛乳	517 582	13.9 13.8	24.1 27.5	1.5 1.8
10 (金)	ごはん キャベツメンチカツ 鶏ささみとコーンサラダ 味噌汁 （かぶ、かぶ葉） りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/小麦粉/豆乳マヨネーズ/さつまいも/ごま	豚ひき肉/鶏ささみ肉/煮干し粉/味噌/豆乳/ヨーグルト	キャベツ/人参/コーン/きゅうり/かぶ/かぶ葉/りんご/みかんジュース	みかんジュース スイートポテト ヨーグルト	503 577	16.5 19.5	16.5 19.5	1.3 1.8
11 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 りんご	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/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	480 534	14.7 14.7	18.4 20.2	3 3.7
13 (月)	納豆ごはん 豚肉大根煮物 味噌汁 （白菜、刻み昆布） キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/米粉	納豆/豚肩ロース肉/刻み昆布/かつお節/豆乳/厚揚げ/牛乳	ほうれん草/人参/大根/いんげん/白菜/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース 米粉人参蒸しパン 牛乳	509 596	15 19	18.3 22.3	1.4 1.7
14 (火)	ごはん 鶏肉唐揚げ 春雨甘酢和え 味噌汁 （大根、しめじ） みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/小麦粉/片栗粉/春雨/せんべい	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/きゅうり/人参/もやし/大根/しめじ/みかん/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー せんべい 牛乳	493 552	15.8 16.1	19.3 21.1	1.3 1.5
15 (水)	ゆかりごはん 鯖みりん干し焼き ほうれん草人参ごま和え さつま汁 柿	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/さつまいも/じゃがいも/こんにゃく/片栗粉/ごま	鯖/鶏むね肉/味噌/牛乳	人参/ほうれん草/もやし/大根/人参/ごぼう/柿/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	474 548	12.1 15.2	18.9 23.7	1.6 1.8
16 (木)	～ビュッフェ給食～ コーンラーメン チャーハン 餃子/春巻き/桃まんじゅう ナムル風和え物 フルーツポンチ	中華麺/ごま油/菜種油/きび砂糖/ごま/お麩/米/骨太家族/もち麦/桃まんじゅう	豚もも肉/餃子/春巻き/わかめ/寒天/牛乳/小魚/鶏むね肉/ヨーグルト	人参/もやし/キャベツ/コーン/小松菜/キウイフルーツ/りんご/バナナ/玉ねぎ/干し椎茸	牛乳 お麩ラスク 小魚 ヨーグルト	523 573	16.6 16.4	20.8 21.6	2.4 2.9

2023年11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
17（金）	ごはん 厚揚げ肉味噌煮 切干大根豆乳スープ りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉	豚ひき肉/味噌/厚揚げ/ベーコン/豆乳/豆腐/牛乳	人参/玉ねぎ/干し椎茸/切干大根/りんご/みかんジュース	みかんジュース 豆腐マフィン 牛乳	517 605	15.9 19.9	18.8 22.9	0.9 1
18（土）	カレーうどん 鶏ささみとキャベツサラダ りんご	うどん/片栗粉/ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/コーン/りんご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	473 522	15.5 15.8	18.8 20.2	3.2 3.8
20（月）	けんちんうどん 竹輪磯部揚げ 白菜おかか和え みかん	うどん/コーン/小麦粉/片栗粉/米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油	かつお節/鶏むね肉/竹輪/青のり/ソーセージ/牛乳	大根/人参/ごぼう/ほうれん草/白菜/みかん/玉ねぎ/コーン/パセリ粉/りんごジュース	りんごジュース ピラフ 牛乳	506 595	12 14.9	20.5 25.3	3.2 3.8
21（火）	ハヤシライス ツナサラダ 豆乳きのこスープ りんご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/餃子皮	豚肩ロース肉/小麦粉/味噌/ツナ水煮/豆乳/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/人参/えのき茸/しめじ/エリンギ/りんご/バナナ	牛乳 バナナ包み揚げ ヨーグルト	524 576	16.2 16.3	20.2 20.8	1.9 2.2
22（水）	ごはん 鮭ムニエル ひじきマリネ 味噌汁 （里芋、納豆、長ねぎ） 柿	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/小麦粉/さつまいも/ごま	鮭/ひじき/煮干し粉/味噌/納豆/豆乳/牛乳	きゅうり/キャベツ/人参/長ねぎ/柿/みかんジュース	みかんジュース さつまいも蒸しパン 牛乳	511 595	12 15.3	20.4 25.5	1.6 1.8
24（金）	ごはん すき焼き煮 小松菜ごま酢和え 味噌汁 （キャベツ、刻み昆布） キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/白滝/ごま/ロールパン/豆乳マヨネーズ	豚肩ロース肉/豆腐/竹輪/刻み昆布/しらす/青のり/牛乳	人参/長ねぎ/白菜/小松菜/もやし/キャベツ/キウイフルーツ	牛乳 ごましらすトースト 牛乳	520 584	18.3 19.3	21.3 23.8	2.3 2.5
25（土）	肉野菜うどん キャベツツナ和え 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/ツナ水煮/牛乳	大根/人参/長ねぎ/干し椎茸/キャベツ/コーン/りんごゼリー	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	488 537	13.1 12.8	20.6 21.7	3.4 3.9
27（月）	味噌ラーメン 中華ローストチキン もやしナムル りんご	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま油/米/骨太家族	豚ひき肉/味噌/鶏もも肉/牛乳	人参/キャベツ/玉ねぎ/生姜/にんにく/もやし/きゅうり/りんご/コーン/みかんジュース	みかんジュース 人参コーンごはん 牛乳	507 591	12.6 16.1	21.8 26.9	2.5 2.8
28（火）	チキンカレーライス キャベツとりんごサラダ ベーコンと白菜スープ みかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/クラッカー	鶏もも肉/ベーコン/豆乳/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/りんご/キャベツ/きゅうり/白菜/みかん	牛乳 ココアプリン クラッカー 牛乳	529 593	15.9 16.1	20 21.9	1.9 2.5
29（水）	梅干しごはん 鯖塩焼き ひじきサラダ 田舎汁 バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/小麦粉/長芋	鯖/ひじき/厚揚げ/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/かつお節/牛乳	もやし/人参/ほうれん草/ごぼう/かぼちゃ/長ねぎ/バナナ/キャベツ/りんごジュース	りんごジュース お好み焼き 牛乳	514 597	14.4 18	21.2 26.3	1.7 2.2
30（木）	ごはん 焼きコロッケ キャベツごま和え 味噌汁 （納豆、なめこ） 岡山県産白桃シロップ漬け	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/じゃがいも/パン粉/豆乳マヨネーズ/天然酵母食パン	豚ひき肉/油揚げ/納豆/煮干し粉/味噌/ツナ水煮/牛乳/ヨーグルト	玉ねぎ/キャベツ/人参/きゅうり/なめこ/白桃缶/きゅうり	牛乳 ツナサンドイッチ ヨーグルト	530 589	16.7 16.5	21 22.7	1.8 2.1

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	20.0	14.0	1.5
3～5歳児	566	24.0	16.0	1.9