

2023年12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 (金)	～お餅つき～ ごはん(2歳) 餅(3～5歳) 鶏肉ごま味噌焼き ほうれん草納豆和え 野菜汁 りんご	米/骨太家族/餅米/ 小麦粉/ごま/きび 砂糖/菜種油	鶏もも肉/味噌/納 豆/かつお節/豆腐 /ソーセージ/牛乳	ほうれん草/人参/ご ぼう/大根/りんご/玉 ねぎ/コーン/パセリ 粉/みかんジュース	みかんジュース ピラフ 牛乳	503 591 たんばく質	9.5 11.7 食塩
2 (土)	味噌うどん 竹輪とキャベツ和え りんご	うどん/きび砂糖/ 菜種油/クッキー/ せんべい	味噌/豚もも肉/竹 輪/牛乳	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/ほうれん草/ りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	462 509 たんばく質	13.1 12.7 食塩
4 (月)	ごはん チンジャオロースー キャベツとコーン中華和え きのこスープ みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ごま油/春雨/小 麦粉	豚もも肉/味噌/鶏 ささみ肉/豆乳/牛 乳	生姜/人参/玉ねぎ/竹の 子水煮/赤ピーマン/ ピーマン/キャベツ/ コーン/しめじ/エリン ギ/みかん/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	499 581 たんばく質	10.3 13.1 食塩
5 (火)	天然酵母食パン 豆乳クリームシチュー ブロッコリーツナサラダ いちご	天然酵母食パン/さ つまいも/小麦粉/ 米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ	鶏もも肉/豆乳/ツ ナ水煮/油揚げ/牛 乳	玉ねぎ/人参/ブロッ コリー/いちご/みか んジュース	みかんジュース きつねごはん 牛乳	529 588 たんばく質	14 14.1 食塩
6 (水)	ごはん さば竜田揚げ ほうれん草白和え 味噌汁 (納豆、大根) 柿	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/ごま/マ カロニ	鯖/豆腐/納豆/き なこ/小魚/煮干し 粉/味噌/ヨーグル ト/牛乳	ほうれん草/人参/大 根/柿/みかんジュー ス	牛乳 きなこマカロニ 小魚 ヨーグルト	516 591 たんばく質	14.1 17.2 食塩
7 (木)	高野豆腐鶏そぼろごはん おでん もやしゆかり和え りんご	米/骨太家族/もち 麦/きび砂糖/菜種 油/ちくわぶ/焼き そば麺	高野豆腐/鶏ひき 肉/ソーセージ/竹 輪/かつお節/豚も も肉/青のり/牛乳	いんげん/大根/人参/ もやし/ほうれん草/ りんご/キャベツ	牛乳 焼きそば 牛乳	528 589 たんばく質	15.6 15.9 食塩
8 (金)	ごはん 鶏肉カレー焼き ひじきサラダ 味噌汁 (わかめ、ねぎ、干し椎茸) 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/ごま油 /小麦粉/コーンフ レーク	鶏もも肉/ひじき/ わかめ/煮干し粉/ 味噌/豆乳/牛乳	にんにく/きゅうり/ もやし/人参/キャベ ツ/長ねぎ/干し椎茸/ キウイフルーツ/りん ごジュース	りんごジュース コーンフレーククッキー 牛乳	510 594 たんばく質	13.1 16.3 食塩
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 /きび砂糖/菜種油/ 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	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	498 552 たんばく質	14.9 14.9 食塩
11 (月)	梅ごはん 鮭西京焼き 炒り豆腐 味噌汁 (里芋、ねぎ) いちご	米/骨太家族/もち 麦/きび砂糖/菜種 油/里芋/黒ごまビ スケット	鮭/煮干し粉/味噌 /豆腐/豚ひき肉/ ゼラチン/牛乳	人参/干し椎茸/長ね ぎ/いんげん/いちご/ 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 黒ごまビスケット 牛乳	458 562 たんばく質	11.2 15.2 食塩
12 (火)	肉野菜うどん さつまいも天ぷら 小松菜海苔和え みかん	うどん/さつまいも /小麦粉/片栗粉/ご ま/きび砂糖/菜種 油	豚もも肉/海苔/か つお節/きなこ/豆 乳/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/小松菜/もや し/みかん/りんご ジュース	りんごジュース きなこごまケーキ 牛乳	509 590 たんばく質	11.4 14.6 食塩
13 (水)	ごはん 鯖塩焼き 切干大根ごまマヨサラダ 豚汁 柿	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/ごま/ こんにゃく/クラッ カー	鯖/豚もも肉/味噌 /ヨーグルト/牛乳	切干大根/人参/きゅ うり/もやし/大根/ご ぼう/柿/バナナ/りん ごジュース	りんごジュース バナナ ジャムサンドクラッカー ヨーグルト	510 584 たんばく質	14.1 17.2 食塩
14 (木)	～お誕生日ピュッフェ～ ジャムサンド/おにぎり ミートローフ/ソーセージ ポテト/ブロッコリーサラダ キャベツスープ プリン/パパロア	天然酵母食パン/米 /骨太家族/もち麦/ きび砂糖/菜種油/ パン粉/小麦粉/ご ま油/じゃがいも	わかめ/豚ひき肉/ 豆腐/ハム/鶏むね 肉/納豆/味噌/牛 乳/ソーセージ	玉ねぎ/人参/いんげ ん/ブロッコリー/ コーン/キャベツ/パ ナナ/小松菜/みかん ジュース	みかんジュース 納豆薄焼き 牛乳	504 588 たんばく質	13.6 16.9 食塩
15 (金)	キーマカレー コールスロー かぶスープ スイーツプリング(柑橘)	米/骨太家族/もち 麦/きび砂糖/菜種 油/小麦粉/豆乳マ ヨネーズ/天然酵母 食パン	豚ひき肉/味噌/鶏 むね肉/ツナ水煮/ 牛乳	人参/玉ねぎ/トマト 水煮/キャベツ/コー ン/かぶ/スイーツ プリング/きゅうり	牛乳 ツナサンドイッチ 牛乳	532 597 たんばく質	16.3 16.7 食塩
						21.2 23.4	2 2.2

2023年12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)	
16 (土)	味噌ラーメン わかめと豆腐サラダ スイートスプリング(柑橘)	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/ クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/わ かめ/豆腐/ツナ水 煮/牛乳	人参/キャベツ/ス イートスプリング	牛乳 クッキー せんべい 牛乳		エネルギー 485 たんばく質 539	脂質 18 食塩 19.2
18 (月)	和風スパゲティ さつまいもサラダ 野菜と豆腐スープ いちご	スパゲティ/さつま いも/豆乳マヨネー ズ/米/骨太家族/も ち麦/菜種油	ベーコン/鶏ひき 肉/豆腐/鮭/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれ ん草/きゅうり/人参/ コーン/キャベツ/い ちご/みかんジュース	みかんジュース 鮭とコーンごはん 牛乳		エネルギー 471 たんばく質 548	脂質 11 食塩 14.1
19 (火)	納豆ほうれん草ごはん 肉じゃが 味噌汁 (わかめ、玉ねぎ) みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/じゃ がいも/白滝/小麦 粉/片栗粉	納豆/かつお節/豚 もも肉/煮干し粉/ 味噌/わかめ/ソー セージ/豆乳/牛乳	ほうれん草/人参/玉 ねぎ/いんげん/みか ん	牛乳 アメリカンドック 牛乳		エネルギー 525 たんばく質 594	脂質 14.5 食塩 14.4
20 (水)	ごはん たら海苔塩焼き ピーマンもやし炒め 味噌汁 (小松菜、油揚げ) バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/さつ まいも/ごま	たら/海苔/豚もも 肉/かつお節/煮干 し粉/味噌/油揚げ /豆乳/牛乳	もやし/人参/ピーマ ン/小松菜/バナナ/り んごジュース	りんごジュース スイートポテト 牛乳		エネルギー 479 たんばく質 555	脂質 11 食塩 13.6
21 (木)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 春雨中華スープ キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ごま油/春雨	豚ひき肉/豆腐/鶏 ひき肉/豆乳/小魚 /ヨーグルト/牛乳	長ねぎ/人参/チンゲ ン菜/干し椎茸/キウ イフルーツ	牛乳 豆乳もち 小魚 ヨーグルト		エネルギー 524 たんばく質 572	脂質 15.6 食塩 15.4
22 (金)	ごはん かじきカレー揚げ ほうれん草ごまマヨサラダ 味噌汁 (なめこ、豆腐) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/ごま/ 天然酵母食パン	かじきまぐろ/竹 輪/豆腐/煮干し粉 /味噌/牛乳	ほうれん草/人参/な めこ/りんご/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		エネルギー 470 たんばく質 549	脂質 9.8 食塩 12
23 (土)	肉野菜うどん 中華チキンサラダ りんご	うどん/きび砂糖/ 菜種油/ごま/ごま 油/クッキー/せん べい	豚もも肉/鶏ささ み肉/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/ コーン/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳		エネルギー 483 たんばく質 528	脂質 13.1 食塩 12.7
25 (月)	ツナピラフ 鶏肉唐揚げ ツリーポテトサラダ キャベツハムサラダ キウイフルーツ	米/骨太家族/もち麦/ きび砂糖/菜種油/豆 乳マヨネーズ/じゃが いも/小麦粉/片栗粉/ ごま油/クラッカー	ツナ水煮/鶏もも 肉/ハム/豆乳/牛 乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/ 赤ピーマン/生姜/にん にく/ブロッコリー/ キャベツ/パセリ粉/キ ウイフルーツ/みかん ジュース	りんごジュース ココアケーキ 牛乳		エネルギー 507 たんばく質 592	脂質 14.4 食塩 18
26 (火)	ちゃんぽんめん 焼き餃子 きゅうり和え みかん	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/米/ 骨太家族/餃子皮/ ごま	豚もも肉/豆乳/納 豆/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/もやし/きゅうり/ みかん/長ねぎ	牛乳 納豆チャーハン 牛乳		エネルギー 510 たんばく質 569	脂質 17.2 食塩 18
27 (水)	ごはん 鮭じゃがいも焼き スパゲティサラダ 味噌汁 (ほうれん草、豆腐) バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/じゃが いも/スパゲティ/ ロールパン	鮭/煮干し粉/味噌 /豆腐/きなこ/ ヨーグルト/牛乳	パセリ粉/キャベツ/ 人参/きゅうり/コー ン/ほうれん草/バナ ナ	牛乳 揚げパン ヨーグルト		エネルギー 520 たんばく質 595	脂質 10.1 食塩 12.4
28 (木)	かき揚げ丼 鶏肉根菜煮物 味噌汁 (海苔、ねぎ、納豆) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/せんべ い	さくらえび/鶏も も肉/煮干し粉/味 噌/海苔/納豆/牛 乳/ゼラチン	人参/玉ねぎ/コーン/ 大根/れんこん/しめじ /いんげん/長ねぎ/り んご/ぶどうジュース/ みかんジュース	みかんジュース ぶどうジュース せんべい 牛乳		エネルギー 529 たんばく質 593	脂質 14.5 食塩 14.5

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	495	20.0	13.0	1.4
3～5歳児	569	24.0	15.0	1.8