2024年2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 （木）	ごはん 酢鶏 春雨サラダ 大根中華スープ ぽんかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/春雨/小麦粉/長芋/ごま油	鶏むね肉/竹輪/豆乳/豚もも肉/青のり/かつお節/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/人参/もやし/大根/チンゲン菜/ぽんかん/キャベツ	牛乳 お好み焼き 牛乳	523 585	13 12.6	23.3 26.4	1.4 1.6
2 （金）	～節分給食～ 鬼キーマカレー キャベツツナサラダ オニオンスープ りんご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/黒ごまビスケット	豚ひき肉/味噌/ツナ水煮/鶏むね肉/豆乳/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト缶/キャベツ/コーン/りんごジュース	りんごジュース いちご豆乳プリン 黒ごまビスケット 牛乳	490 568	12.6 15.9	17.1 21	1.4 1.7
3 （土）	味噌うどん 和風ポテトサラダ りんご	うどん/じゃがいも/豆乳マヨネーズ/ごま/クッキー/せんべい	豚もも肉/竹輪/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/きゅうり/りんご	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	486 540	13.9 13.8	18.4 20	3.9 4.8
5 （月）	人参コーンごはん 厚揚げ肉味噌炒め けんちん汁 みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/ごま	厚揚げ/豚ひき肉/かつお節/鶏むね肉/豆腐/きなこ/牛乳	人参/コーン/玉ねぎ/ピーマン/ごぼう/大根/みかん/りんごジュース	りんごジュース きなこゴマケーキ 牛乳	502 581	13.8 17.5	18.5 22.8	1.4 1.8
6 （火）	高野豆腐鶏そぼろごはん おでん れんこんしらすサラダ いちご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ちくわぶ/こんにゃく/豆乳マヨネーズ/さつまいも/ごま	高野豆腐/鶏ひき肉/ソーセージ/竹輪/かつお節/しらす/ヨーグルト/牛乳	いんげん/大根/人参/れんこん/ブロッコリー/いちご	牛乳 スイートポテト ヨーグルト	527 575	13.7 13.1	20.1 21.3	1.3 1.6
7 （水）	ごはん 鯖みりん干し ピーマンもやしカレー炒め 味噌汁 （大根、なめこ） オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/スパゲティ	鯖/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	もやし/人参/ピーマン/大根/なめこ/オレンジ/玉ねぎ/ほうれん草/みかんジュース	みかんジュース 和風スパゲティ 牛乳	495 581	14.2 17.7	20.2 25.3	1.8 2.1
8 （木）	プルコギ丼 切干大根ツナ和え わかめスープ りんご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/ごま/ごま油/天然酵母食パン/豆乳マヨネーズ	豚もも肉/ツナ水煮/わかめ/豆腐/ハム/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲン菜/切干大根/きゅうり/長ねぎ/えのき茸/りんご	牛乳 ハムサンドイッチ 牛乳	498 557	15 15	21.2 23.6	1.5 1.8
9 （金）	けんちんうどん さつまいも天ぷら キャベツごま和え ネーブル	うどん/さつまいも/小麦粉/片栗粉/ごま/米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖	かつお節/鶏もも肉/油揚げ/鮭/牛乳	大根/人参/ごぼう/ほうれん草/キャベツ/ネーブル/コーン/りんごジュース	りんごジュース 鮭とコーンごはん 牛乳	506 596	9.7 12.3	19.4 24.4	2.2 2.7
10 （土）	たんめん 春雨サラダ ネーブル	中華麺/ごま油/春雨/豆乳マヨネーズ/クッキー/せんべい	豚もも肉/ハム/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ネーブル	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	496 547	17 17.8	20.1 21.2	2.3 2.8
13 （火）	ごはん 豆腐入りミートローフ さつまいもサラダ 味噌汁 （もやし、油揚げ） いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/パン粉/さつまいも/豆乳マヨネーズ/寒天/ビスケット	豚ひき肉/豆腐/油揚げ/煮干し粉/味噌/きなこ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/いんげん/きゅうり/コーン/もやし/いちご/みかんジュース	みかんジュース きなこプリン ビスケット 牛乳	503 588	13.5 17.3	18.2 22.4	1.4 1.8
14 （水）	ごはん かじきまぐろフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁 （納豆、長ねぎ、干し椎茸） オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/納豆/豆乳/牛乳	ブロッコリー/人参/長ねぎ/干し椎茸/オレンジ	牛乳 ココアケーキ 牛乳	520 586	17.2 17.9	21.4 23.7	1.5 1.5
15 （木）	～ビュッフェ給食～ ナポリタン/ピザ/ドリア チキンナゲット コーンサラダ 豆乳スープ フルーツ盛り合わせ	スパゲティ/強力粉/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油	ソーセージ/豆乳/鶏むね肉/ひじき/油揚げ/ベーコン/豚ひき肉/チーズ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/トマト缶/キャベツ/コーン/人参/白菜/しめじ/パセリ粉/バナナ/いちご/りんご/オレンジ/りんごジュース	りんごジュース ひじきごはん 牛乳	501 585	12.8 15.8	16.8 20.9	2.1 2.5
16 （金）	納豆ほうれん草ごはん ぶり大根 ゆかり和え 味噌汁 （キャベツ、わかめ） ぽんかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/餃子皮	納豆/かつお節/ぶり/煮干し粉/味噌/わかめ/ヨーグルト/牛乳	ほうれん草/人参/大根/生姜/もやし/きゅうり/キャベツ/ぽんかん	牛乳 じゃがいもカレー揚げ餃子 ヨーグルト	507 560	16.4 16.6	23.2 24.8	1.3 1.5

2024年2月

予定献立表

認可保育園トドラースリング

	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（土）	肉野菜うどん 竹輪キャベツ和え ぽんかん	うどん/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/ぽんかん	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	502 555	14 13.9	20.9 22.3	3.5 4.1
19（月）	カレーライス コールスローサラダ ほうれん草スープ キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/小麦粉/豆乳マヨネーズ/お麩/ごま	豚もも肉/味噌/鶏むね肉/豆腐/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/ほうれん草/キウイフルーツ/バナナ/みかんジュース	みかんジュース お麩ラスク バナナ 牛乳	512 593	12.5 15.5	18.1 22	1.8 2.4
20（火）	わかめしらすごはん 肉じゃが ほうれん草白和え 味噌汁 （なめこ、納豆、長ねぎ） みかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/白滝/ごま/クラッカー	わかめ/しらす/豚もも肉/豆腐/納豆/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/ほうれん草/なめこ/長ねぎ/みかん/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー クラッカー 牛乳	503 564	13.2 13	21.4 23.5	2 2.2
21（水）	ごはん たら海苔塩焼き ささみ人参サラダ 味噌汁 （白菜、刻み昆布） りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/豆乳マヨネーズ/小麦粉/コーンフレーク	たら/鶏ささみ肉/青のり/刻み昆布/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/しめじ/きゅうり/白菜/りんご/みかんジュース	みかんジュース コーンフレーククッキー 牛乳	490 572	9.9 12.2	20.7 25.7	1.5 1.8
22（木）	ごはん 豆腐チャンプルー 切干大根とほうれん草酢の物 味噌汁 （さつまいも、玉ねぎ） いよかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/さつまいも/天然酵母食パン	豚もも肉/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/きなこ/豆乳/牛乳	人参/キャベツ/もやし/ニラ/切干大根/ほうれん草/玉ねぎ/いよかん	牛乳 きなこサンドイッチ 牛乳	505 570	13.1 12.9	23.2 26.2	1.9 2.3
24（土）	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 いよかん	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/鶏ひき肉/わかめ/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/いよかん	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	483 534	14.8 14.8	20.9 22.7	3 3.7
26（月）	ごはん 鶏肉唐揚げ キャベツコーン中華和え 味噌汁 （大根、油揚げ） いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/春雨/せんべい	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/ゼラチン/牛乳	生姜/にんにく/キャベツ/コーン/大根/いちご/みかんジュース/みかん缶/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	497 578	15.1 19	18.5 23.3	1.2 1.5
27（火）	ごはん 豚肉大根煮 小松菜海苔和え 味噌汁 （白菜、干し椎茸） みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/小麦粉	豚肩ロース肉/厚揚げ/竹輪/海苔/煮干し粉/味噌/豆乳/ヨーグルト/牛乳	人参/大根/いんげん/小松菜/もやし/白菜/干し椎茸/みかん/バナナ	牛乳 バナナケーキ ヨーグルト	543 598	15.9 16	21.9 23.7	1.9 2
28（水）	ごはん 鯖塩焼き 炒り豆腐 味噌汁 （かぼちゃ、玉ねぎ） りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/片栗粉	鯖/豆腐/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	人参/干し椎茸/かぼちゃ/長ねぎ/いんげん/玉ねぎ/小松菜/みかんジュース	みかんジュース じゃがいもおやき 牛乳	504 593	14.9 18.5	20.7 25.9	1.4 1.7
29（木）	ハヤシライス キャベツとりんごサラダ 野菜コンソメスープ いよかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/天然酵母食パン	豚肩ロース肉/味噌/ベーコン/ツナ水煮/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/りんご/キャベツ/きゅうり/しめじ/ほうれん草/いよかん	牛乳 ツナサンドイッチ 牛乳	531 596	16.9 17.6	19.6 21.4	2.7 3.3

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	480	19.0	13.0	1.4
３～５歳児	551	23.0	15.0	1.8