

2024年3月

予定献立表

認可保育園トドラーリング

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	15時 おやつ	(上・2歳)(下・3～5歳)	
(金)	1 ～ひなまつり給食～ ちらし寿司 かじきまぐろ竜田揚げ ほうれん草ごま和え そうめん汁 清美タンゴール	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/ごま/そうめん/麩/ひなあられ	桜でんぶ/海苔/油揚げ/かじきまぐろ/かつお節	人参/干し椎茸/スナッPEndウ/ほうれん草/もやし/しめじ/清美タンゴール/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						478	9.8
						545	12.8
						たんばく質	食塩
(土)	2 味噌うどん 和風ポテトサラダ 清美タンゴール	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	味噌/豚もも肉/かつお節/竹輪/牛乳	干し椎茸/人参/きゅうり/大根/長ねぎ/ほうれん草/清美タンゴール	牛乳	エネルギー	脂質
						471	13.8
						522	13.7
						たんばく質	食塩
(月)	4 納豆わかめごはん おでん キャベツ味噌ドレサラダ いちご	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/こんにゃく/ちくわぶ/じゃがいも	納豆/ソーセージ/わかめ/さつま揚げ/かつお節/味噌/牛乳	大根/人参/キャベツ/ほうれん草/もやし/いちご/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
						486	14
						568	17.3
						たんばく質	食塩
(火)	5 ごはん ホイコーロー もやしナムル 白菜わかめスープ キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/ごま油/ごま/米粉	豚もも肉/味噌/鶏むね肉/わかめ/豆乳/牛乳/ヨーグルト	キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/もやし/ほうれん草/白菜/キウイフルーツ	牛乳	エネルギー	脂質
						520	15.2
						569	15.1
						たんばく質	食塩
(水)	6 ごはん 鯖みりん干し ほうれん草白和え 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 甘夏	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/じゃがいも/ビスケット	鯖/豆腐/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	ほうれん草/人参/玉ねぎ/甘夏/ぶどうジュース/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						471	13.3
						547	16.7
						たんばく質	食塩
(木)	7 きのこピラフ かぼちゃサラダ 鶏肉と豆腐スープ りんご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ロールパン/ごま	鶏もも肉/ハム/鶏ひき肉/豆腐/しらす/青のり/牛乳	えのき茸/マッシュルーム/しめじ/ピーマン/かぼちゃ/きゅうり/人参/キャベツ/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
						517	18
						579	18.7
						たんばく質	食塩
(金)	8 ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き 白菜おかか和え 野菜汁 清美タンゴール	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉	鮭/味噌/かつお節/ソーセージ/豆腐/豆乳/牛乳	キャベツ/人参/もやし/コーン/白菜/ごぼう/大根/清美タンゴール/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
						485	12
						568	14.8
						たんばく質	食塩
(土)	9 コーンラーメン 春雨サラダ 清美タンゴール	中華麺/ごま油/菜種油/豆乳マヨネーズ/春雨/クッキー/せんべい	豚肩ロース肉/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	人参/キャベツ/コーン/きゅうり/清美タンゴール	牛乳	エネルギー	脂質
						498	16.6
						545	16.8
						たんばく質	食塩
(月)	11 ごはん ポークチャップ じゃがいもコーン炒め 味噌汁 (白菜、刻み昆布) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/米粉	豚もも肉/煮干し粉/味噌/刻み昆布/きなこ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/しめじ/にんにく/コーン/ブロッコリー/白菜/みかん/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						493	9.7
						574	12.6
						たんばく質	食塩
(火)	12 ブルコギ丼 チキンサラダ 切干大根中華スープ バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/ごま油/春雨/黒ごまビスケット	豚もも肉/鶏ささみ肉/豆乳/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲン菜/キャベツ/にんにく/コーン/切干大根/干し椎茸/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
						503	13.9
						591	15
						たんばく質	食塩
(水)	13 ゆかりごはん 鯖味噌煮 和風サラダ けんちん汁 オレンジ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉	鯖/わかめ/かつお節/豆腐/鶏むね肉/味噌/豆乳/牛乳/ヨーグルト	生姜/キャベツ/きゅうり/コーン/ごぼう/大根/オレンジ/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
						510	12.1
						584	15
						たんばく質	食塩
(木)	14 ★らいおん組リクエストビュッフェ給食 キーマカレー/納豆ごはん ジャムサンドイッチ/ポテトフライ 鶏唐揚げ/ハンバーグ ブロッコリーサラダ/オニオンスープ フルーツ盛り合わせ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/豆乳マヨネーズ/お麩/ごま	豚ひき肉/味噌/ツナ水煮/鶏むね肉/小魚/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト缶/ブロッコリー/いちご/オレンジ/りんご/バナナ/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
						502	15.6
						555	15.9
						たんばく質	食塩
(金)	15 ごはん 鶏肉コーンフ레이크焼き ひじきサラダ 味噌汁 (ほうれん草、干し椎茸) 岡山県産白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/豆乳マヨネーズ/コーンフ레이크/ごま油/小麦粉	鶏もも肉/ひじき/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	きゅうり/もやし/人参/キャベツ/ほうれん草/干し椎茸/白桃缶/小松菜/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						505	12.1
						589	15.1
						たんばく質	食塩

2024年3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	肉野菜うどん ささみと竹輪キャベツ和え 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/鶏 ささみ肉/ゼラチ ン/牛乳	大根/人参/長ねぎ/干 し椎茸/きゅうり/ キャベツ/りんご ジュース	牛乳 クッキー せんべい 牛乳		エネルギー 474 たんばく質 23.2 脂質 12.8 食塩 3.4	
(土)							25.2 4.1	
18	ごはん 鶏じゃがグラタン ハムサラダ 味噌汁 (なめこ、豆腐、長ねぎ) いちご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/じゃが いも/パン粉/ぎょ うざ皮	鶏むね肉/ハム/豆 腐/煮干し粉/味噌 /牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人 参/きゅうり/なめこ/ 長ねぎ/いちご/パナ ナ/りんごジュース	りんごジュース バナナ包み揚げ 牛乳		エネルギー 487 たんばく質 17.7 脂質 22.3 食塩 13.7 1.4 1.7	
(月)							21.5 1.8 1.9	
19	ごはん 豚肉大根煮物 小松菜海苔和え 味噌汁 (キャベツ、しめじ) みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ せんべい	豚肩ロース肉/厚 揚げ/海苔/煮干し 粉/味噌/ゼラチン /牛乳	人参/大根/いんげん/ 小松菜/もやし/キャ ベツ/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		エネルギー 481 たんばく質 19.6 脂質 21.5 食塩 1.8 1.9	
(火)							20.8 1.2	
21	ごはん かじきまぐろ青のり唐揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 清美タンゴール	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉	かじきまぐろ/煮 干し粉/味噌/豆乳 /牛乳/ヨーグルト	ブロッコリー/コーン /キャベツ/人参/かぶ /かぶ葉/清美タン ゴール	牛乳 マープルクッキー ヨーグルト		エネルギー 533 たんばく質 19.6 脂質 20.8 食塩 1.1 1.2	
(木)							20.8 1.2	
22	ちゃんぽん麺 豆腐シューマイ きゅうり中華和え りんご	中華麺/菜種油/き び砂糖/片栗粉/ご ま油/シューマイ皮 /ごま/米/骨太家族	豚もも肉/豆乳/豚 ひき肉/豆腐/納豆 /牛乳	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/もやし/生姜/きゅ うり/りんご/長ねぎ/ みかんジュース	みかんジュース 納豆チャーハン 牛乳		エネルギー 473 たんばく質 20.6 脂質 25.5 食塩 14.7 1.4 1.6	
(金)							20.6 1.2 1.5	
25	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 キャベツとコーンと和え 中華スープ いちご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ごま油/春雨/小 麦粉/長芋	豚ひき肉/豆腐/鶏 ささみ肉/わかめ/ 豚もも肉/青のり/ かつお節/牛乳	長ねぎ/キャベツ/ コーン/もやし/いち ご/キャベツ/みかん ジュース	みかんジュース お好み焼き 牛乳		エネルギー 501 たんばく質 20.6 脂質 25.7 食塩 14.1 1.2 1.5	
(月)							22.5 2.4	
26	カレーライス 白菜りんごサラダ ほうれん草スープ 岡山県産白桃缶	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/じゃがいも/小 麦粉/マカロニ	豚もも肉/味噌/鶏 むね肉/豆腐/きな こ/小魚/ヨーグル ト/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/に んにく/白菜/りんご/ 干しぶどう/きゅうり /ほうれん草/白桃缶	牛乳 きなこマカロニ 小魚 ヨーグルト		エネルギー 535 たんばく質 21.7 脂質 22.5 食塩 13.1 1.8 2.4	
(火)							22.5 2.4	
27	ごはん 鯖塩焼き 納豆ほうれん草和え 味噌汁 (大根、わかめ) いよかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/さつ まいも	鯖/納豆/かつお節 /わかめ/煮干し粉 /味噌/牛乳	ほうれん草/人参/大 根/いよかん/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 497 たんばく質 19.1 脂質 23.7 食塩 14.7 1 1.2	
(水)							23.7 1.2	
28	ごはん チキンフライ コールスロー 味噌汁 (ほうれん草、干し椎茸) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/豆乳 マヨネーズ/片栗粉 /パン粉/小麦粉/ピ スケット/黒糖	鶏むね肉/煮干し 粉/味噌/きなこ/ 牛乳	キャベツ/コーン/人 参/ほうれん草/干し 椎茸/りんご	牛乳 豆乳プリン ビスケット 牛乳		エネルギー 515 たんばく質 21 脂質 23.7 食塩 14.9 1.6 1.8	
(木)							26.8 1.7	
29	天然酵母食パン クリームシチュー 豆腐サラダ 甘夏	天然酵母食パン/ じゃがいも/小麦粉 /米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖	鶏もも肉/豆乳/豆 腐/ツナ水煮/牛乳	玉ねぎ/人参/コーン/ ブロッコリー/甘夏/ ごぼう/生姜/みかん ジュース	みかんジュース ごぼうとツナごはん 牛乳		エネルギー 497 たんばく質 21.6 脂質 26.8 食塩 10.3 1.4 1.7	
(金)							26.8 1.7	
30	カレーうどん キャベツごまサラダ 甘夏	うどん/片栗粉/ご ま/豆乳マヨネーズ /ごま/クッキー/せ んべい	豚もも肉/鶏ささ み肉/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/きゅうり/甘夏	牛乳 クッキー せんべい 牛乳		エネルギー 469 たんばく質 19.1 脂質 20.3 食塩 15.8 3 3.6	
(土)							20.3 3.6	

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	489	20.0	14.0	1.3
3～5 歳児	562	24.0	16.0	1.5