2024年8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 | 材料名：血や肉や骨になるもの | 材料名：体の調子を整えるもの | おやつ：10時(2歳) | おやつ：15時 | 栄養価 エネルギー（上・2歳）（下・3～5歳） | 脂質 | たんぱく質 | 食塩 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（木） | ごはん<br>鶏肉と大根梅煮<br>ひじきごまサラダ<br>味噌汁<br>（なめこ、厚揚げ、ねぎ）<br>すいか | 米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/じゃがいも/ごま | 鶏もも肉/ひじき/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳 | 大根/もやし/人参/ほうれん草/なめこ/長ねぎ/すいか | 牛乳 | フライドポテト<br>牛乳 | 518<br>581 | 14<br>14 | 21.6<br>24 | 1.3<br>1.4 |
| 2（金） | ごはん<br>かじきまぐろケチャップ炒め<br>ほうれん草ナムル<br>味噌汁<br>（かぶ、かぶ葉）<br>甘夏缶 | 米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/片栗粉/黒糖/黒ごまビスケット | かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/きなこ/豆乳/牛乳 | 人参/玉ねぎ/ピーマン/もやし/ほうれん草/かぶ/甘夏缶/みかんジュース | みかんジュース | 豆乳プリン<br>黒ごまビスケット<br>牛乳 | 471<br>573 | 11.2<br>15.4 | 17.5<br>22.2 | 1.6<br>1.8 |
| 3（土） | 味噌ラーメン<br>豆腐サラダ<br>りんごゼリー | 中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/パン/せんべい | 豚ひき肉/味噌/豆腐/わかめ/ゼラチン/ヨーグルト/牛乳 | 人参/キャベツ/コーン/りんごジュース | 牛乳 | さつまいもパン<br>せんべい<br>ヨーグルト | 483<br>536 | 16.2<br>17 | 19.7<br>21.6 | 2.5<br>2.8 |
| 5（月） | 冷麦<br>鶏肉生姜焼き<br>ほうれん草ツナサラダ<br>バナナ | 冷麦/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま | ハム/わかめ/かつお節/鶏もも肉/ツナ水煮/ソーセージ/牛乳 | きゅうり/生姜/ほうれん草/人参/バナナ/玉ねぎ/コーン/みかんジュース | みかんジュース | ピラフ<br>牛乳 | 478<br>557 | 11<br>13.7 | 20.7<br>25.5 | 4<br>4.8 |
| 6（火） | ごはん<br>豆腐中華風あん<br>きゅうりおかか和え<br>味噌汁<br>（もやし、わかめ）<br>梨 | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/片栗粉/ロールパン/豆乳マヨネーズ/ごま | 豚もも肉/かつお節/煮干し粉/味噌/わかめ/しらす/青のり/牛乳 | 人参/キャベツ/干し椎茸/チンゲン菜/きゅうり/もやし/梨 | 牛乳 | ごましらすトースト<br>牛乳 | 495<br>556 | 16.5<br>17 | 23.3<br>26.2 | 1.9<br>2.2 |
| 7（水） | ごはん<br>鮭カレーパン粉焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>（納豆、干し椎茸、ねぎ）<br>グレープフルーツ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/豆乳マヨネーズ/米粉 | 鮭/ハム/煮干し粉/味噌/納豆/豆乳/牛乳 | にんにく/ブロッコリー/コーン/干し椎茸/長ねぎ/グレープフルーツ/人参/りんごジュース | りんごジュース | 米粉人参蒸しパン<br>牛乳 | 508<br>591 | 12.6<br>15.9 | 20.3<br>25.3 | 1.5<br>1.8 |
| 8（木） | ごはん<br>鶏肉トマト煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>（茄子、油揚げ）<br>すいか | 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 | 鶏もも肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/小魚/ヨーグルト/牛乳 | 玉ねぎ/人参/赤ピーマン/ピーマン/トマト水煮/きゅうり/キャベツ/茄子/すいか/とうもろこし | 牛乳 | とうもろこし<br>小魚<br>ヨーグルト | 520<br>568 | 13.3<br>12.6 | 22.7<br>24.4 | 1.4<br>1.6 |
| 9（金） | ごはん<br>かじきまぐろ唐揚げ<br>納豆ほうれん草和え<br>味噌汁<br>（じゃがいも、玉ねぎ）<br>りんご | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/じゃがいも/せんべい | かじきまぐろ/納豆/かつお節/煮干し粉/味噌/ゼラチン/豆乳/牛乳 | ほうれん草/人参/玉ねぎ/りんご/ぶどうジュース/みかんジュース | みかんジュース | ぶどうゼリー<br>せんべい<br>牛乳 | 465<br>543 | 11.7<br>14.5 | 19.4<br>24 | 1.2<br>1.4 |
| 10（土） | 味噌うどん<br>キャベツツナサラダ<br>りんご | うどん/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい | 豚もも肉/かつお節/味噌/ツナ水煮/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/りんご | 牛乳 | クッキー<br>せんべい<br>ヨーグルト | 492<br>542 | 14.4<br>14.3 | 21.5<br>23.3 | 3.8<br>4.5 |
| 13（火） | タコライス<br>ささみきゅうりサラダ<br>ベーコンオクラスープ<br>キウイフルーツ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ごま | 豚ひき肉/鶏ささみ肉/ベーコン/納豆/海苔/牛乳 | 玉ねぎ/人参/キャベツ/トマト/人参/しめじ/きゅうり/オクラ/コーン/キウイフルーツ/りんごジュース | りんごジュース | 納豆巻き<br>牛乳 | 511<br>593 | 13<br>16.4 | 20.2<br>25.3 | 1.5<br>1.8 |
| 14（水） | ハヤシライス<br>りんごサラダ<br>レタススープ<br>梨 | 米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/じゃがいも/餃子皮/豆乳マヨネーズ | 豚もも肉/味噌/鶏ひき肉/豆腐/ベーコン/牛乳 | 玉ねぎ/キャベツ/マッシュルーム/りんご/きゅうり/人参/レタス/梨 | 牛乳 | ベーコンポテト包み揚げ<br>牛乳 | 500<br>557 | 15.9<br>16.2 | 20.5<br>22.1 | 2.1<br>2.5 |
| 15（木） | ごはん<br>鯖みりん干し焼き<br>高野豆腐ひじき炒り煮<br>味噌汁<br>（キャベツ、干し椎茸）<br>甘夏缶 | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/米粉 | 鯖/高野豆腐/ひじき/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/豆乳 | 人参/いんげん/キャベツ/干し椎茸/甘夏缶/りんご/みかんジュース | みかんジュース | 米粉りんごケーキ<br>ヨーグルト | 508<br>595 | 15.1<br>19.2 | 17.5<br>21.9 | 1.1<br>1.4 |
| 16（金） | 冷やし坦々うどん<br>かぼちゃサラダ<br>白桃缶 | うどん/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/片栗粉/米/骨太家族 | 豚ひき肉/味噌/豆乳/ハム/かつお節/牛乳 | 長ねぎ/生姜/にんにく/ブロッコリー/かぼちゃ/人参/白桃缶 | 牛乳 | 梅おかかごはん<br>牛乳 | 532<br>597 | 14.9<br>15.1 | 19.1<br>20.6 | 3.3<br>4 |

2024年8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 | 材料名：血や肉や骨になるもの | 材料名：体の調子を整えるもの | おやつ 10時(2歳) | おやつ 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<br>豆腐サラダ<br>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/かつお節/油揚げ/豆腐/ツナ水煮/ゼラチン/牛乳 | 大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/コーン/りんごジュース | 牛乳 | クッキー<br>せんべい<br>牛乳 | 497<br>548 | 15.8<br>15.9 | 23<br>25.1 | 3.3<br>4.1 |
| 19（月） | コーンごはん<br>鶏肉マーマレード焼き<br>豆腐サラダ<br>味噌汁<br>（玉ねぎ、刻み昆布）<br>バナナ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉 | 鶏もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/刻み昆布/豆乳/牛乳 | コーン/にんにく/生姜/人参/ブロッコリー/玉ねぎ/バナナ/みかんジュース | みかんジュース | ココアケーキ<br>牛乳 | 483<br>562 | 11<br>13.8 | 20.7<br>25.3 | 2.1<br>2.6 |
| 20（火） | ビビンバ<br>春雨ごまマヨネーズ<br>切干大根中華スープ<br>梨 | 米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/豆乳マヨネーズ/ごま/ごま油/マカロニ | 豚ひき肉/味噌/きなこ/小魚/ヨーグルト/牛乳 | 人参/もやし/ほうれん草/きゅうり/切干大根/干し椎茸/チンゲン菜/梨 | 牛乳 | きなこマカロニ<br>小魚<br>ヨーグルト | 511<br>568 | 17.3<br>18.3 | 19.2<br>20.2 | 1.2<br>1.3 |
| 21（水） | ごはん<br>鮭味噌焼き<br>切干大根煮付け<br>味噌汁<br>（小松菜、納豆）<br>グレープフルーツ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも | 鮭/味噌/豚もも肉/油揚げ/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳 | 切干大根/人参/いんげん/小松菜/グレープフルーツ/りんごジュース | りんごジュース | ハッシュドポテト<br>牛乳 | 460<br>531 | 10.3<br>18.3 | 21.6<br>27.2 | 1.4<br>1.6 |
| 22（木） | ～お誕生日ビュッフェ～<br>キーマカレー＆チキンカレー<br>ごはん＆ナン<br>コールスローサラダ<br>オクラときのこスープ<br>ヨーグルト各種 | 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/ナン/クラッカー | 豚ひき肉/鶏もも肉/味噌/鶏ひき肉/ヨーグルト/牛乳 | 人参/玉ねぎ/トマト水煮/キャベツ/コーン/しめじ/オクラ/キウイフルーツ/りんご/バナナ | 牛乳 | フルーツポンチ<br>クラッカー<br>牛乳 | 557<br>628 | 16.2<br>16.9 | 18.5<br>20.3 | 1.7<br>1.9 |
| 23（金） | ごはん<br>まぐろフライ<br>小松菜ごま酢和え<br>味噌汁<br>（かぶ、かぶ葉）<br>りんご | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/パン粉/天然酵母食パン | まぐろ/竹輪/煮干し粉/味噌/牛乳 | 小松菜/人参/もやし/かぶ/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<br>牛乳 | 506<br>593 | 12.2<br>15.2 | 19.5<br>24.3 | 1.9<br>2.2 |
| 24（土） | 冷やしきつねうどん<br>春雨チキンサラダ<br>りんご | うどん/菜種油/きび砂糖/春雨/ごま油/クッキー/せんべい | 油揚げ/わかめ/かつお節/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳 | きゅうり/人参/りんご | 牛乳 | クッキー<br>せんべい<br>ヨーグルト | 477<br>525 | 14.9<br>15 | 19.9<br>21.3 | 2.9<br>3.5 |
| 26（月） | 納豆ごはん<br>鯖塩焼き<br>ほうれん草ごま和え<br>味噌汁<br>（白菜、わかめ）<br>バナナ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/せんべい | 納豆/かつお節/青のり/竹輪/煮干し粉/味噌/わかめ/ゼラチン/牛乳 | ほうれん草/人参/もやし/白菜/バナナ/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<br>せんべい<br>牛乳 | 478<br>560 | 14.6<br>18.2 | 20.6<br>25.4 | 1.5<br>1.7 |
| 27（火） | ごはん<br>鶏肉レモンソース<br>ブロッコリーおかか和え<br>味噌汁<br>（なめこ、豆腐）<br>キウイフルーツ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉/ごま | 鶏もも肉/かつお節/煮干し粉/味噌/豆腐/きなこ/豆乳/牛乳 | レモン/人参/ブロッコリー/なめこ/キウイフルーツ | 牛乳 | きなこごまケーキ<br>牛乳 | 513<br>574 | 14.5<br>14.7 | 22.9<br>25.8 | 1.2<br>1.4 |
| 28（水） | ごはん<br>かじきまぐろ竜田揚げ<br>オクラとわかめサラダ<br>味噌汁<br>（キャベツ、ニラ）<br>オレンジ | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/中華麺/小麦粉/片栗粉 | かじきまぐろ/わかめ/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/牛乳 | オクラ/人参/コーン/キャベツ/ニラ/オレンジ/もやし/キャベツ/りんごジュース | りんごジュース | 焼きそば<br>牛乳 | 487<br>567 | 10.6<br>13.3 | 20<br>25.4 | 1.6<br>2 |
| 29（木） | ジャージャー麺<br>中華チキンサラダ<br>すいか | 中華麺/片栗粉/ごま/米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖 | 豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/鯖水煮/牛乳 | 人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/キャベツ/コーン/すいか | 牛乳 | 鯖炊き込みごはん<br>牛乳 | 525<br>586 | 14.5<br>586 | 22.2<br>24.5 | 2<br>2.2 |
| 30（金） | ごはん<br>鶏肉のうま煮<br>ゆかり和え<br>味噌汁<br>（オクラ、玉ねぎ）<br>りんご | 米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉 | 鶏もも肉/高野豆腐/さつま揚げ/煮干し粉/味噌/ソーセージ/豆乳/牛乳 | 人参/大根/干し椎茸/いんげん/キャベツ/ほうれん草/オクラ/玉ねぎ/りんご/みかんジュース | みかんジュース | アメリカンドック<br>牛乳 | 506<br>593 | 13<br>16 | 19.6<br>24.1 | 1.9<br>2.3 |
| 31（土） | わかめうどん<br>じゃがいも鶏ひき肉煮<br>りんご | うどん/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/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<br>せんべい<br>牛乳 | 498<br>552 | 14.9<br>14.9 | 20.6<br>22.4 | 3<br>3.7 |

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 | 479 | 20.0 | 13.0 | 1.6 |
| 3～5歳児 | 546 | 23.0 | 15.0 | 1.9 |