

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	おやつ 15時	(上・2歳)	(下・3~5歳)
4 (土)	味噌うどん かぼちゃそぼろ煮 冷凍みかん	うどん/里芋/菜種油/きび砂糖/片栗粉/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/かつお節/鶏ひき肉/ヨーグルト	人参/ごぼう/かぼちゃ/生姜/いんげん/りんごジュース/みかん	りんごジュース ビスケット せんべい ヨーグルト	エネルギー 486 558	脂質 11.8 14.7
6 (月)	～おせち給食～ 鮭ごはん 松風焼き/田作り 炒め紅白なます そうめん汁 みかんゼリー	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/パン粉/そうめん/お麩/小麦粉	鮭/鶏ひき肉/豆腐/味噌/青のり/煮干し/かつお節/油揚げ/豆乳/牛乳	大根/人参/ほうれん草/みかん/りんごジュース/みかん缶ジュース/みかん缶	りんごジュース いちご蒸しケーキ 牛乳	エネルギー 514 599	脂質 12.5 15.7
7 (火)	カレーライス コールスロー ほうれん草スープ キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/豆乳マヨネーズ/餃子皮	豚もも肉/味噌/鶏むね肉/豆腐/ヨーグルト/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	牛乳 バナナ包み揚げ ヨーグルト	エネルギー 538 589	脂質 15.2 14.9
8 (水)	ごはん 鯖塩焼き 金平ごぼう/ゆかり和え 味噌汁 (白菜、納豆) ぼんかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/せんべい	鯖/豚もも肉/煮干し粉/味噌/ゼラチン/納豆/牛乳	人参/ごぼう/いんげん/もやし/ほうれん草/白菜/ぼんかん/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 せんべい 牛乳	エネルギー 473 555	脂質 14.7 18.2
9 (木)	ごはん 酢鶏 きゅうりもやし和え わかめスープ 愛愛柑	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/全粒粉カイザーロール/豆乳マヨネーズ	鶏むね肉/わかめ/豆腐/しらす/青のり/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/長ねぎ/愛愛柑	牛乳 しらすごまトースト 牛乳	エネルギー 491 548	脂質 13.5 13.2
10 (金)	ごはん 鮭西京焼き ほうれん草白和え のっぺい汁 りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/里芋/片栗粉/さつまいも	鮭/味噌/豆腐/豚もも肉/油揚げ/かつお節/牛乳	ほうれん草/人参/ごぼう/りんご/みかんジュース	みかんジュース さつまいもフライ 牛乳	エネルギー 478 557	脂質 11.1 13.7
11 (土)	肉野菜うどん 豆腐ツナサラダ 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/豆腐/ツナ水煮/かつお節/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/コーン/キャベツ/りんご	牛乳 ビスケット せんべい ヨーグルト	エネルギー 491 540	脂質 14.1 13.9
14 (火)	ごはん 焼きコロッケ キャベツツナ和え 味噌汁 (大根、刻み昆布) いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/パン粉/ビスケット	豚ひき肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/刻み昆布/豆乳/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参/コーン/大根/いちご/りんごジュース	りんごジュース ココアプリン ビスケット 牛乳	エネルギー 502 585	脂質 12.9 16.4
15 (水)	ごはん かじきまぐろ野菜炒め ほうれん草ごまマヨサラダ 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) いよかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ごま/じゃがいも/スパゲティ	かじきまぐろ/竹輪/納豆/海苔/味噌/牛乳	キャベツ/ピーマン/人参/ほうれん草/玉ねぎ/いよかん/みかんジュース	みかんジュース 納豆スパゲティ 牛乳	エネルギー 505 592	脂質 9.9 12.4
16 (木)	～お誕生日ピュッフェ～ お寿司各種 鶏肉照り焼き/ナゲット れんこんしらすサラダ 味噌汁(なめこ、豆腐、ねぎ) ゼリー各種	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/お麩/ごま	納豆/油揚げ/ツナ水煮/海苔/鶏もも肉/鶏ひき肉/しらす/豆腐/ゼラチン/ヨーグルト/牛乳	きゅうり/コーン/生姜/れんこん/人参/ブロッコリー/なめこ/長ねぎ/バナナ	牛乳 お麩ごまラスク バナナ ヨーグルト	エネルギー 494 540	脂質 12 11
17 (金)	ごはん まぐろカツ チンゲン菜炒め/粉ふきいも 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) スイートスプリング	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/じゃがいも/米粉	まぐろ/ソーセージ/青のり/煮干し粉/味噌/厚揚げ/きなこ/豆乳/牛乳	チンゲン菜/カラーパプリカ/小松菜/スイートスプリング	牛乳 米粉きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 521 586	脂質 14.4 14.6
18 (土)	カレーうどん チキンサラダ スイートスプリング	うどん/菜種油/きび砂糖/片栗粉/クッキー/せんべい	豚もも肉/かつお節/鶏ささみ肉/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/ブロッコリー/キャベツ/スイートスプリング	牛乳 ビスケット せんべい ヨーグルト	エネルギー 468 511	脂質 15.6 16.2
20 (月)	あんかけうどん さつまいも天ぷら 小松菜海苔和え オレンジ	うどん/片栗粉/小麦粉/さつまいも/ごま/米/骨太家族/菜種油/きび砂糖	豚もも肉/竹輪/海苔/牛乳	人参/長ねぎ/白菜/干し椎茸/小松菜/もやし/オレンジ/コーン/パセリ粉/りんごジュース	りんごジュース 人参コーンごはん 牛乳	エネルギー 513 603	脂質 9 11.5
						たんぱく質 17 21	食塩 2.9 3.5

2025年1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)
21 (火)	ハヤシライス 白菜りんごサラダ 野菜コンソメスープ バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/ごま油	豚肩ロース肉/味噌/ベーコン/納豆/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/白菜/りんご/きゅうり/ほうれん草/バナナ/小松菜/人参	牛乳 納豆薄焼き 牛乳		エネルギー 530 593 たんぱく質 18.5 19.9	脂質 16.6 17 食塩 2.2 2.6
22 (水)	ごはん かじきまぐろカレー揚げ 小松菜と豆腐おかか和え 豚汁 いよかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/さつまいも	かじきまぐろ/豆腐/かつお節/豚もも肉/牛乳	小松菜/人参/大根/ごぼう/いよかん/みかんジュース	みかんジュース さつまいもドーナッツ 牛乳		エネルギー 508 597 たんぱく質 21.2 26.5	脂質 11.1 14.1 食塩 1.4 1.8
23 (木)	納豆ほうれん草ごはん おでん キャベツ味噌ドレサラダ りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ちくわぶ/ライ麦ロールパン/豆乳マヨネーズ	納豆/竹輪/さつまいも揚げ/かつお節/味噌/牛乳	ほうれん草/人参/大根/キャベツ/ほうれん草/もやし/りんご/コーン/パセリ粉	牛乳 コーンマヨトースト 牛乳		エネルギー 509 569 たんぱく質 19.1 20.7	脂質 15.8 16 食塩 1.6 1.8
24 (金)	ごはん 鯖みりん干し焼き 炒り豆腐/かぶごま和え 味噌汁 (キャベツ、わかめ) スイーツスプリング	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/ビスケット	鯖/豆腐/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/わかめ/ゼラチン/牛乳	人参/干し椎茸/長ねぎ/いんげん/かぶ/かぶ菜/スイーツスプリング/みかんジュース/みかん缶	りんごジュース みかんゼリー ビスケット 牛乳		エネルギー 528 576 たんぱく質 20.6 25.9	脂質 14.9 18.8 食塩 1.1 1.5
25 (土)	味噌うどん じゃがいも鶏ひき肉煮 スイーツスプリング	うどん/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/ビスケット/せんべい	豚もも肉/味噌/かつお節/鶏ひき肉/牛乳	干し椎茸/大根/人参/ほうれん草/長ねぎ/スイーツスプリング	牛乳 ビスケット せんべい 牛乳		エネルギー 502 559 たんぱく質 21.8 24.3	脂質 15.6 15.8 食塩 3.7 4.5
27 (月)	ごはん すき焼き煮 切干大根としらす和え 味噌汁 (長芋、海苔) いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/長芋/小麦粉/白滝	豚肩ロース肉/豆腐/しらす/海苔/豆乳/牛乳	人参/白菜/長ねぎ/きゅうり/切干大根/いちご/バナナ/みかんジュース	みかんジュース バナナケーキ 牛乳		エネルギー 513 599 たんぱく質 19 23.3	脂質 13.1 16.5 食塩 1.6 1.9
28 (火)	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 豆腐サラダ 味噌汁 (かぼちゃ、玉ねぎ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/中華麺	鶏もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/牛乳	生姜/にんにく/人参/コーン/キャベツ/かぼちゃ/玉ねぎ/キウイフルーツ/もやし	牛乳 焼きそば 牛乳		エネルギー 515 577 たんぱく質 25.1 28.5	脂質 12.6 12.4 食塩 1.7 2.1
29 (水)	ごはん ほっけフライタルソース じゃがいもサラダ ブロッコリー炒め 味噌汁(もやし、しめじ) いよかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/マカロニ/じゃがいも/豆乳マヨネーズ	ほっけ/パン粉/ベーコン/煮干し粉/味噌/きなこ/ヨーグルト/牛乳	きゅうり/人参/ブロッコリー/もやし/しめじ/いよかん/バナナ/りんごジュース	りんごジュース きなこマカロニ バナナ ヨーグルト		エネルギー 483 549 たんぱく質 18.1 21.9	脂質 9.7 12.1 食塩 1.6 1.7
30 (木)	ごはん 八宝菜 中華チキンサラダ 春雨スープ みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/片栗粉/ごま油/じゃがいも	豚もも肉/鶏ささみ肉/鶏ひき肉/牛乳	人参/白菜/干し椎茸/人参/玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/コーン/長ねぎ/チンゲン菜/みかん	牛乳 フライドポテト 牛乳		エネルギー 493 551 たんぱく質 21.7 23.9	脂質 14.8 14.9 食塩 1.6 1.6
31 (金)	ごはん 鮭味噌マヨネーズ焼き ほうれん草ごま和え 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/豆乳マヨネーズ/ごま/さつまいも/天然酵母食パン	鮭/味噌/竹輪/煮干し粉/味噌/牛乳	玉ねぎ/ほうれん草/人参/もやし/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 485 571 たんぱく質 20.5 25.6	脂質 9.4 11.7 食塩 1.7 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	493	20.0	13.0	1.6
3~5歳児	558	24.0	14.0	1.9