

2025年6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)	
2	人参ごはん まぐろカツ れんこん金平 オクラわかめサラダ 味噌汁(キャベツ、えのき茸) キウイフルーツ	米/骨太家族/もち麦/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	まぐろ/豚もも肉/わかめ/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/れんこん/いんげん/オクラ/キャベツ/えのき茸/キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンドイッチ 牛乳		エネルギー 500 556	脂質 12.5 11.9
(月)							たんぱく質 20 22.3	食塩 2.2 2.5
3	ごはん 豚ヒレ肉照り焼き スパゲティサラダ ブロッコリーごま和え 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま/スパゲティ/黒ごまビスケット	豚ヒレ肉/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/コーン/ブロッコリー/かぼちゃ/玉ねぎ/メロン/みかん缶/みかんジュース/りんごジュース	りんごジュース みかんゼリー 黒ごまビスケット 牛乳		エネルギー 483 589	脂質 9.5 13.2
(火)							たんぱく質 19.8 25.5	食塩 1.3 1.8
4	～歯と口の健康習慣～ 海苔ごはん/鯖カレーマヨ焼き 小松菜しらす炒め 切干大根酢の物 味噌汁(豆腐、舞茸) ネーブルオレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/マカロニ/植物性マヨネーズ	鯖/しらす/海苔/煮干し粉/味噌/豆腐/きなこと/小魚/ヨーグル/牛乳	小松菜/人参/切干大根/コーン/トマト/舞茸/ネーブルオレンジ	牛乳 きなことマカロニ 小魚 ヨーグルト		エネルギー 504 560	脂質 17.4 18
(水)							たんぱく質 23.8 26.6	食塩 1.5 1.8
5	納豆わかめごはん 鶏肉大根煮物 キャベツ竹輪ごまマヨ和え 味噌汁 (ほうれん草、もやし) ジュシーフルーツ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/ごま/じゃがいも	納豆/わかめ/鶏もも肉/厚揚げ/竹輪/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/大根/干し椎茸/いんげん/キャベツ/ほうれん草/もやし/ジュシーフルーツ/みかんジュース	みかんジュース フライドポテト 牛乳		エネルギー 486 567	脂質 13.6 17
(木)							たんぱく質 20 24.5	食塩 1.5 1.8
6	ごはん かじきまぐろケチャップあん わかめもやしナムル 切干大根中華スープ 白桃缶	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま/春雨/粉糖	かじきまぐろ/わかめ/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/もやし/小松菜/干し椎茸/ほうれん草/白桃缶/ごぼう	牛乳 ごぼうブラウニーケーキ 牛乳		エネルギー 518 580	脂質 12.8 12.4
(金)							たんぱく質 18.6 20.2	食塩 1.8 2
7	味噌うどん ポテトサラダ 冷凍みかん	うどん/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/植物性マヨネーズ/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/かつお節/牛乳/ヨーグルト	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/きゅうり/コーン/みかん	牛乳 ビスケット せんべい ヨーグルト		エネルギー 490 546	脂質 14.3 14.3
(土)							たんぱく質 18.8 20.5	食塩 3.8 4.6
9	ごはん まぐろキャベツメンチカツ オクラおかか和え じゃがいもきのこマヨ炒め 味噌汁(納豆、わかめ、長ねぎ) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/じゃがいも/植物性マヨネーズ/米粉	まぐろ/かつお節/煮干し粉/味噌/わかめ/納豆/豆乳/牛乳	オクラ/人参/えのき茸/玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/りんごジュース	りんごジュース 米粉人参蒸しパン 牛乳		エネルギー 511 594	脂質 10.4 13.1
(月)							たんぱく質 16.3 20.2	食塩 1.7 1.9
10	カレーライス コールスローサラダ ほうれん草豆腐スープ キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/小麦粉/じゃがいも/植物性マヨネーズ/ビスケット	豚もも肉/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	牛乳 とうもろこし ビスケット ヨーグルト		エネルギー 546 624	脂質 16.3 16.9
(火)							たんぱく質 20.5 24.5	食塩 2 2.5
11	ごはん ヤンニョムチキン(鶏ケチャップ炒め) チャプチェ(春雨炒め) 味噌汁 (小松菜、干し椎茸) ネーブルオレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま/ごま油/春雨	鶏もも肉/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	にんにく/人参/ピーマン/干し椎茸/ニラ/小松菜/ネーブルオレンジ/バナナ/りんごジュース	りんごジュース バナナ豆腐マフィン 牛乳		エネルギー 487 570	脂質 9.7 12.2
(水)							たんぱく質 19.5 24.3	食塩 1.5 2.1
12	ゆかりごはん 鮭赤味噌焼き 高野豆腐煮物 ほうれん草もやしごま酢和え 味噌汁(大根、オクラ) ジュシーフルーツ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/オートミール/ごま	鮭/高野豆腐/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/ほうれん草/もやし/大根/オクラ/ジュシーフルーツ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳		エネルギー 489 542	脂質 14.1 14.2
(木)							たんぱく質 22 24.5	食塩 2 2.4
13	ごはん 厚揚げ肉味噌煮 小松菜のり和え かぶスープ すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/せんべい	豚ひき肉/海苔/鶏むね肉/厚揚げ/海苔/鶏むね肉/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/干し椎茸/グリンピース/小松菜/もやし/かぶ/すいか/みかんジュース/りんごジュース	みかんジュース りんごゼリー せんべい 牛乳		エネルギー 511 597	脂質 13.3 16.8
(金)							たんぱく質 22 27.2	食塩 1.4 1.6
14	肉野菜うどん わかめ納豆和え ジュシーフルーツ	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/わかめ/納豆/ヨーグルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/ジュシーフルーツ	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 462 507	脂質 14.2 14
(土)							たんぱく質 19.1 20.6	食塩 3.3 3.9
16	ゆかりごはん かじきまぐろから揚げ ほうれん草白和え トマトしめじマリネ 味噌汁(玉ねぎ、オクラ、海苔) バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/小麦粉/片栗粉	かじきまぐろ/豆腐/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/海苔/ソーセージ/牛乳	ほうれん草/人参/トマト/しめじ/パセリ粉/玉ねぎ/オクラ/バナナ	牛乳 アメリカンドック 牛乳		エネルギー 522 584	脂質 14.6 14.6
(月)							たんぱく質 25.3 28.1	食塩 2.4 2.6

2025年6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)	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)	
17	ごはん 豚肉カレー炒め マカロニサラダ 味噌汁 (納豆、なめこ、長ねぎ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/マカロニ/植物性マヨネーズ/ビスケット	豚もも肉/煮干し粉/味噌/納豆/ゼラチン/牛乳	人参/ブロッコリー/玉ねぎ/コーン/きゅうり/キャベツ/長ねぎ/なめこ/キウイフルーツ/りんごジュース/みかん缶/白桃缶	みかんジュース フルーツゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 509 594 たんばく質 19.1 23.8	脂質 13.3 16.5 食塩 1.4 1.8
18	炒飯 カレイきのこあんかけ きゅうりサラダ わかめスープ ネーブルオレンジ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/小麦粉/片栗粉/ごま	鶏むね肉/カレイ/わかめ/豆腐/きなこと/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/しめじ/干し椎茸/えのき茸/きゅうり/コーン/長ねぎ/ネーブルオレンジ/バナナ	牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 488 546 たんばく質 22.7 25	脂質 14.3 14.4 食塩 1.9 2
19	★お誕生日ピュッフェ給食 ジャージャー麺/冷やしきつねうどん 冷やし豆乳坦々うどん かぼちゃサラダ ポテト/チキンナゲット ヨーグルト(2歳)アイス(3～5歳)	中華麺/うどん/菜種油/きび砂糖/片栗粉/植物性マヨネーズ/米/もち麦/骨太家族/じゃがいも	豚ひき肉/味噌/ハム/鮭/豆乳/油揚げ/わかめ/かつお節/チキンナゲット/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/かぼちゃ/きゅうり/コーン/生姜/にんにく/ブロッコリー/りんごジュース	りんごジュース 鮭とコーンごはん 牛乳	エネルギー 511 594 たんばく質 18.3 23.1	脂質 13.1 16.5 食塩 1.5 1.9
20	ごはん ほっけフライタルタルソース オクラごま和え ラタトゥイユ 味噌汁(キャベツ、昆布) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/植物性マヨネーズ/ごま	ほっけ/ソーセージ/煮干し粉/味噌/昆布/牛乳	きゅうり/オクラ/人参/茄子/玉ねぎ/キャベツ/メロン	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	エネルギー 529 591 たんばく質 18.9 20.5	脂質 15.2 15.6 食塩 2.7 3.1
21	カレーうどん ツナ豆腐サラダ 冷凍みかん	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/豆腐/ツナ水煮/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/コーン/キャベツ/みかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 495 551 たんばく質 18.8 20.2	脂質 17 17.8 食塩 3.4 4
23	ひじきごはん 鯖塩焼き ゆかり和え かぼちゃごまがらめ 味噌汁(茄子、玉ねぎ) 冷凍みかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/お麴	ひじき/油揚げ/鯖/煮干し粉/味噌/きなこと/牛乳	干し椎茸/人参/もやし/ほうれん草/かぼちゃ/茄子/玉ねぎ/みかん/バナナ	牛乳 お麴きなこと バナナ 牛乳	エネルギー 505 566 たんばく質 21.5 24.1	脂質 15.2 15.4 食塩 1.7 2
24	ごはん オーロラチキン(鶏ケチャップ和え) 豆腐サラダ 味噌汁 (しめじ、長ねぎ、海苔) 白桃缶	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/せんべい	鶏もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/わかめ/豆乳/ゼラチン/牛乳	ブロッコリー/人参/コーン/キャベツ/しめじ/長ねぎ/白桃缶/みかんジュース	みかんジュース いちご豆乳プリン せんべい 牛乳	エネルギー 508 593 たんばく質 22.4 27.7	脂質 12.8 16.2 食塩 1.6 2
25	納豆ほうれん草ごはん かじきまぐろカレー揚げ 切干大根ごまサラダ 味噌汁 (ニラ、もやし、干し椎茸) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま/クラッカー	かじきまぐろ/納豆/かつお節/煮干し粉/味噌/ヨーグルト/牛乳	ほうれん草/人参/切干大根/きゅうり/キャベツ/ニラ/もやし/干し椎茸/とうもろこし	牛乳 とうもろこし ジャムサンドクラッカー ヨーグルト	エネルギー 522 587 たんばく質 23.2 26	脂質 14.9 15.2 食塩 1.7 1.9
26	梅干しごはん 豆腐鶏つくね れんこんツナサラダ 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) すいか	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/植物性マヨネーズ/じゃがいも/餃子皮	鶏ひき肉/豆腐/ひじき/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	玉ねぎ/人参/れんこん/きゅうり/すいか/キャベツ/りんごジュース	りんごジュース 納豆揚げ餃子 牛乳	エネルギー 503 584 たんばく質 18.3 22.6	脂質 13.6 17.1 食塩 2.4 3.1
27	ごはん 鮭コーンマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 (水菜、海苔) バレンシアオレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン/片栗粉	鮭/ハム/煮干し粉/味噌/海苔/豆乳/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセリ粉/ブロッコリー/キャベツ/水菜/バレンシアオレンジ	牛乳 ココアサンドイッチ 牛乳	エネルギー 516 581 たんばく質 23.8 26.8	脂質 16.2 16.4 食塩 1.7 2
28	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 バレンシアオレンジ	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/ヨーグルト	干し椎茸/人参/長ねぎ/バレンシアオレンジ	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 479 533 たんばく質 19 20.9	脂質 14.7 14.6 食塩 3.2 3.9
30	ごはん ほっけ塩焼き かぼちゃと茄子そぼろ煮 わかめ酢の物 味噌汁(豆腐、なめこ、長ねぎ) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/小麦粉	ほっけ/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/わかめ/豆腐/豆乳/牛乳	生姜/かぼちゃ/茄子/きゅうり/なめこ/長ねぎ/メロン/コーン/みかんジュース	みかんジュース コーンケーキ 牛乳	エネルギー 504 587 たんばく質 19 23.9	脂質 10.9 13.6 食塩 2.4 2.9

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	494	21.0	14.0	1.7
3～5歳児	568	24.0	15.0	2.0