

2025年5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)
1 (木)	ごはん 鯖の梅干し煮 キャベツ海苔サラダ 味噌汁 (ほうれん草、豆腐、干し椎茸) 美生柑	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/じゃがいも	鯖/海苔/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	生姜/梅干し/キャベツ/もやし/ほうれん草/干し椎茸/美生柑/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
						458	13.2
						534	16.4
						たんばく質	食塩
						17.1	2.2
2 (金)	～子どもの日給食～ ごはん こいのぼりハンバーグ ブロッコリーしらすサラダ 味噌汁(大根、刻み昆布) すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉	豚ひき肉/豆乳/しらす/煮干し粉/味噌/刻み昆布/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー/人参/大根/すいか	牛乳	エネルギー	脂質
						526	18.7
						589	19.6
						たんばく質	食塩
						20.6	1.4
7 (水)	キーマカレー ひじきごまマヨサラダ 野菜コンソメスープ いちご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/植物性マヨネーズ/ごま/ビスケット	豚ひき肉/味噌/ひじき/ゼラチン/鶏むね肉/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト水煮/きゅうり/もやし/キャベツ/ほうれん草/いちご/みかんジュース/いちご/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						492	12.3
						570	15.6
						たんばく質	食塩
						19	1.6
8 (木)	海苔ごはん ピーマンもやしカレー炒め 小松菜ツナ和え 味噌汁 (納豆、長ねぎ、干し椎茸) 清美タンゴール	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉	海苔/鶏もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/納豆/ソーセージ/豆乳/牛乳	大根/人参/ごぼう/しめじ/いんげん/小松菜/長ねぎ/干し椎茸/清美タンゴール	牛乳	エネルギー	脂質
						508	14.7
						573	14.7
						たんばく質	食塩
						24.2	1.8
9 (金)	ごはん まぐろカツ ブロッコリーごま和え ピーマンもやしカレー炒め 味噌汁(キャベツ、油揚げ) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/パン粉/ごま	まぐろ/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	ブロッコリー/人参/もやし/ピーマン/キャベツ/バナナ/メロン	牛乳	エネルギー	脂質
						528	14.8
						595	15
						たんばく質	食塩
						19.5	1.6
10 (土)	味噌うどん ポテトサラダ 清美タンゴール	うどん/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/きゅうり/コーン/清美タンゴール	牛乳	エネルギー	脂質
						480	14.3
						534	14.2
						たんばく質	食塩
						18.8	3.8
12 (月)	ごはん 豚肉と春野菜炒め きゅうりコーンサラダ 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/スパゲティ	豚もも肉/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/人参/スナップエンドウ/きゅうり/コーン/かぼちゃ/玉ねぎ/キウイフルーツ/ピーマン/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
						506	10.5
						592	13.3
						たんばく質	食塩
						18.3	2.1
13 (火)	納豆きゅうりごはん 鶏肉と新じゃがいも煮物 ほうれん草もやしごま和え 味噌汁 (なめこ、長ねぎ、わかめ) すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/ごま/小麦粉	納豆/青のり/鶏もも肉/煮干し粉/味噌/わかめ/豆乳/牛乳	人参/きゅうり/玉ねぎ/いんげん/ほうれん草/もやし/長ねぎ/なめこ/いちご	牛乳	エネルギー	脂質
						524	13.5
						591	13.6
						たんばく質	食塩
						22.2	1.6
14 (水)	ごはん 鮭カレーパン粉焼き ブロッコリーハムサラダ 味噌汁 (大根、海苔) 甘夏	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/パン粉/ライ麦パン/植物性マヨネーズ	鮭/ハム/煮干し粉/味噌/海苔/豆乳/牛乳	生姜/にんにく/ブロッコリー/コーン/キャベツ/大根/甘夏/パセリ粉/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						473	11.6
						549	14.1
						たんばく質	食塩
						20.7	1.9
15 (木)	★誕生日ビュッフェ給食★ 炒飯/台湾風鶏肉バーガー 肉まん/焼売/餃子/春巻き 春雨サラダ 豚肉わかめスープ 牛乳寒天フルーツポンチ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/ごま油/小麦粉/割包(クワパオ)/マカロニ	鶏むね肉/焼売/豚ひき肉/わかめ/きなこと/鶏もも肉/餃子/春巻き/ヨーグルト/寒天/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/きゅうり/人参/もやし/長ねぎ/りんご/キウイフルーツ/みかん缶/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
						510	14.4
						570	14.4
						たんばく質	食塩
						18.7	1.6
16 (金)	ごはん 鯖みりん干し焼き 金平ごぼう わかめ酢の物 味噌汁(かぶ、かぶ葉) ジュースフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/ごま	鯖/豚もも肉/わかめ/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/ごぼう/いんげん/きゅうり/かぶ/かぶ葉/ジュースフルーツ/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
						501	15.7
						591	19.6
						たんばく質	食塩
						16.3	1.7
17 (土)	肉野菜うどん キャベツごまマヨサラダ 清美タンゴール	うどん/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/ごま/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/キャベツ/きゅうり/清美タンゴール	牛乳	エネルギー	脂質
						482	14.9
						528	14.9
						たんばく質	食塩
						19.7	3.4
19 (月)	ごはん 鶏肉マーマレード焼き じゃがいもコーン炒め 味噌汁 (キャベツ、しめじ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/ごま	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/きなこと/豆乳/牛乳	にんにく/生姜/玉ねぎ/コーン/ブロッコリー/キャベツ/しめじ/キウイフルーツ/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
						514	13.2
						577	13.3
						たんばく質	食塩
						21.9	1.4

2025年5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)
20	わかめごはん 豚肉大根煮物 ほうれん草人参ごま酢和え 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) いちご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/じゃがいも/クラッカー	豚肩ロース肉/厚揚げ/わかめ/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	人参/大根/いんげん/ほうれん草/もやし/玉ねぎ/いちご/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー クラッカー 牛乳		エネルギー 486 541 たんぱく質 20.4 22.1	脂質 16.8 17.6 食塩 1.8 1.9
21	ごはん ほっけフライタルタルソース キャベツりんごサラダ 茹でブロッコリー 味噌汁(納豆、長ねぎ、海苔) ネーブルオレンジ	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/米粉	ほっけ/煮干し粉/味噌/納豆/海苔/豆乳/牛乳	きゅうり/りんご/キャベツ/人参/ブロッコリー/長ねぎ/ほうれん草/ネーブルオレンジ/みかんジュース	みかんジュース 米粉ほうれん草蒸しパン 牛乳		エネルギー 499 580 たんぱく質 19.1 23.8	脂質 12.2 15.4 食塩 1.5 1.8
22	ごはん かじきまぐろケチャップあん きゅうりナムル 春雨中華スープ すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/春雨/コッペパン/コロッケ	かじきまぐろ/わかめ/鶏ひき肉/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/コーン/もやし/長ねぎ/チンゲン菜/すいか/りんごジュース	牛乳 コロッケパン 牛乳		エネルギー 522 585 たんぱく質 20.6 23.2	脂質 13 12.6 食塩 2.2 2.5
23	カレースパゲティ じゃがいもコロコロサラダ 切干大根豆乳スープ ジュースフルーツ	スパゲティ/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/米/骨太家族/もち麦	豚ひき肉/ベーコン/豆乳/鯖水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/グリーンピース/きゅうり/切干大根/ジュースフルーツ/生姜	牛乳 鯖炊き込みごはん 牛乳		エネルギー 512 597 たんぱく質 18.2 22.5	脂質 13.9 17.5 食塩 1.6 1.7
24	わかめうどん 豆腐サラダ ジュースフルーツ	うどん/菜種油/きび砂糖/クッキー/せんべい	豚もも肉/豆腐/わかめ/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/コーン/キャベツ/ジュースフルーツ	牛乳 クッキー せんべい 牛乳		エネルギー 471 522 たんぱく質 18.8 20.4	脂質 14.8 14.9 食塩 3.3 3.9
26	ごはん 新じゃがマーボー オクラサラダ 味噌汁 (大根、油揚げ) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/片栗粉/ごま油/じゃがいも/天然酵母食パン	豚ひき肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/きなこ/豆乳/牛乳	長ねぎ/生姜/オクラ/人参/コーン/大根/メロン/みかんジュース	みかんジュース きなこサントイッチ 牛乳		エネルギー 508 596 たんぱく質 16.4 20.7	脂質 13.5 17.1 食塩 1.7 2.1
27	ごはん 鶏肉レモン煮 ラタトゥイユ 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/さつまいも/コーンフレーク	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/ソーセージ/豆乳/牛乳	レモン/茄子/玉ねぎ/人参/トマト水煮/キウイフルーツ	牛乳 コーンフレーククッキー 牛乳		エネルギー 579 595 たんぱく質 22.1 21.3	脂質 16.7 21.3 食塩 1.6 1.7
28	ちゃんぽんめん かじきまぐろカレー焼き わかめブロッコリー炒め ネーブルオレンジ	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま油/ごま/米/もち麦/骨太家族	豚もも肉/豆乳/かじきまぐろ/わかめ/納豆/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベツ/もやし/ブロッコリー/ネーブルオレンジ/長ねぎ/りんごジュース	牛乳 納豆味噌炒飯 牛乳		エネルギー 458 525 たんぱく質 23 28.1	脂質 11.9 15 食塩 1.6 2
29	ピピンパ 春雨ごまマヨネーズ和え 切干大根中華スープ ジュースフルーツ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/ごま/植物性マヨネーズ/小麦粉/長芋	豚ひき肉/味噌/豚もも肉/かつお節/青のり/牛乳	きゅうり/人参/切干大根/もやし/ほうれん草/切干大根/干し椎茸/ほうれん草/ジュースフルーツ	牛乳 お好み焼き 牛乳		エネルギー 512 572 たんぱく質 18.9 20.1	脂質 16.9 17.7 食塩 1.2 1.4
30	ごはん 鮭じゃがいも焼き ほうれん草ベーコン炒め 人参ごま和え 味噌汁(キャベツ、刻み昆布) 清美タンゴール	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/ごま/植物性マヨネーズ/パン粉/せんべい	鮭/ベーコン/刻み昆布/ゼラチン/豆乳/牛乳	しめじ/ほうれん草/人参/キャベツ/清美タンゴール/みかんジュース	みかんジュース ココアプリン せんべい 牛乳		エネルギー 483 563 たんぱく質 18.7 23.7	脂質 13.9 17.3 食塩 1.9 2
31	カレーうどん じゃがいもツナ煮物 清美タンゴール	うどん/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/片栗粉/クッキー/せんべい	豚もも肉/ツナ水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/清美タンゴール	牛乳 クッキー せんべい 牛乳		エネルギー 475 522 たんぱく質 21.4 23.1	脂質 12 11.3 食塩 3.3 4

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	14.0	1.7
3～5 歳児	559	23.0	15.0	1.9