

2025年7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)	
1 (火)	ごはん 鶏肉梅大根煮 ほうれん草マヨネーズ和え 味噌汁 (納豆、しめじ、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/黒ごまビスケット	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/納豆/ヨーグルト/牛乳	大根/ほうれん草/もやし/コーン/玉ねぎ/しめじ/バナナ/とうもろこし	牛乳	白いとうもろこし 黒ごまビスケット ヨーグルト	エネルギー	脂質
							488	13.4
							573	14.4
							たんばく質	食塩
2 (水)	ごはん かじきまぐろカレー焼き ブロッコリーサラダ じゃがいもコーン炒め 味噌汁(キャベツ、油揚げ) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/植物性マヨネーズ/じゃがいも/ごま油	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/油揚げ/納豆/牛乳	にんにく/ブロッコリー/人参/玉ねぎ/コーン/パセリ粉/キャベツ/グレープフルーツ/小松菜/りんごジュース	りんごジュース	納豆薄焼き 牛乳	エネルギー	脂質
							504	13.7
							589	17.1
							たんばく質	食塩
3 (木)	ごはん 酢鶏 きゅうりナムル 中華スープ すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま/黒糖	鶏むね肉/わかめ/豚ひき肉/牛乳	生姜/にんにく/人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/白菜/えのき茸/すいか	牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー	脂質
							527	14
							589	14.1
							たんばく質	食塩
4 (金)	かやくごはん 鯖西京焼き 小松菜ごま酢和え 高野豆腐煮物 味噌汁(わかめ、玉ねぎ) メロン	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/マカロニ	鶏むね肉/鯖/高野豆腐/煮干し粉/味噌/わかめ/油揚げ/きなこ/牛乳	人参/干し椎茸/小松菜/もやし/大根/玉ねぎ/メロン/バナナ	牛乳	きなこマカロニ バナナ 牛乳	エネルギー	脂質
							499	13.9
							549	13.3
							たんばく質	食塩
5 (土)	五目わかめラーメン 中華チキンサラダ 冷凍みかん	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま/ごま油/クッキー/せんべい	豚もも肉/わかめ/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/コーン/キャベツ/みかん	牛乳	ビスケット せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質
							487	14.9
							540	15.2
							たんばく質	食塩
7 (月)	★七夕給食★ 七夕そうめん かじきまぐろ竜田揚げ キャベツごま和え 冷凍みかん	そうめん/片栗粉/菜種油/きび砂糖/ごま/せんべい	ハム/かじきまぐろ/油揚げ/寒天/牛乳	オクラ/人参/コーン/キャベツ/人参/みかん/みかんジュース/りんごジュース	りんごジュース	七夕ゼリー せんべい 牛乳	エネルギー	脂質
							441	13.3
							508	16.4
							たんばく質	食塩
8 (火)	ごはん ヤンニョムチキン(鶏ゲチャップ炒め) チャプチェ(春雨炒め) 味噌汁 (茄子、油揚げ) すいか	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/春雨/お麴	鶏もも肉/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/油揚げ/ヨーグルト/牛乳	にんにく/人参/ピーマン/干し椎茸/ニラ/茄子/すいか/バナナ	牛乳	お麴ごまラスク バナナ ヨーグルト	エネルギー	脂質
							525	13.4
							579	12.9
							たんばく質	食塩
9 (水)	のりごはん まぐろカツ オクラごま和え トマトしめじマリネ 味噌汁(玉ねぎ、ニラ) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/ごま	海苔/まぐろ/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/豆乳/牛乳	オクラ/人参/トマト/しめじ/パセリ粉/玉ねぎ/ニラ/グレープフルーツ/みかんジュース	みかんジュース	ココアケーキ 牛乳	エネルギー	脂質
							478	11.5
							556	14.4
							たんばく質	食塩
10 (木)	キーマカレー コールスローサラダ 野菜コンソメスープ キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	豚ひき肉/ベーコン/味噌/きなこ/豆乳/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト水煮缶/グリンピース/キャベツ/コーン/しめじ/ほうれん草/キウイフルーツ	牛乳	きなこサンドイッチ 牛乳	エネルギー	脂質
							520	15
							584	15.3
							たんばく質	食塩
11 (金)	切干大根ごはん ほっけ塩焼き かぼちゃ鶏そぼろ煮 きゅうりわかめ酢の物 味噌汁(納豆、長ねぎ、えのき茸) メロン	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/かぼちゃ/片栗粉/じゃがいも	ほっけ/わかめ/鶏ひき肉/煮干し粉/味噌/納豆/牛乳	切干大根/人参/きゅうり/かぼちゃ/生姜/いんげん/長ねぎ/えのき茸/メロン/りんごジュース	りんごジュース	フライドポテト 牛乳	エネルギー	脂質
							506	12.6
							586	15.9
							たんばく質	食塩
12 (土)	肉野菜うどん 豆腐サラダ キウイフルーツ	うどん/菜種油/きび砂糖/ロールパン/せんべい	豚もも肉/豆腐/きなこ/ヨーグルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/コーン/キャベツ/キウイフルーツ	牛乳	きなこ揚げパン せんべい ヨーグルト	エネルギー	脂質
							480	13.8
							526	13.7
							たんばく質	食塩
14 (月)	ごはん 鮭じゃがいも焼き 人参ポリタン ブロッコリーしめじマリネ 味噌汁(キャベツ、昆布) りんご	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/片栗粉/メープルシロップ	鮭/煮干し粉/味噌/刻み昆布/豆乳/牛乳	コーン/人参/ブロッコリー/しめじ/キャベツ/りんご/みかんジュース	みかんジュース	ホットケーキ 牛乳	エネルギー	脂質
							511	10.3
							597	12.8
							たんばく質	食塩
15 (火)	ブルコギ丼 ほうれん草ナムル 厚揚げ味噌焼き 白菜わかめスープ バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/春雨/ごま/ごま油/植物性マヨネーズ/ビスケット	豚もも肉/海苔/厚揚げ/味噌/鶏むね肉/わかめ/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/チンゲン菜/にんにく/ほうれん草/もやし/白菜/バナナ/みかんジュース	牛乳	みかんゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー	脂質
							509	15.7
							570	15.8
							たんばく質	食塩

2025年7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	梅干しごはん 鯖塩焼き ごぼう金平煮 オクラおかか和え 味噌汁(大根、油揚げ) オレンジ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/小麦粉	鯖/豚もも肉/かつ お節/煮干し粉/味 噌/油揚げ/豆乳/ ヨーグルト/牛乳	人参/ごぼう/いんげ ん/オクラ/えのき茸/ 大根/オレンジ/プ ルーベリー	牛乳 ブルーベリーマフィン ヨーグルト	エネルギー 537 593 たんばく質 22 23.8 脂質 16.4 16.5 食塩 1.4 1.6		
17	★お誕生日ビュッフェ給食★ たこ焼きおにぎり/焼きそば フライドポテト/ソーセージ ポップコーン/すいか きゅうりサラダ かき氷風ゼリー	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/中華麺/じゃが いも	かつお節/豚もも 肉/青のり/鮭/海 苔/ソーセージ/牛 乳	キャベツ/人参/もや し/きゅうり/トマト/ すいか	牛乳 鮭おにぎり 牛乳	エネルギー 515 575 たんばく質 22.5 24.9 脂質 11.2 10.3 食塩 1.7 1.8		
18	納豆ほうれん草ごはん ほっけフライ ひじきサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま 油/パン粉/ライ麦 パン/植物性マヨ ネーズ	納豆/ほっけ/ひじ き/かつお節/煮干 し粉/味噌/牛乳	ほうれん草/人参/ きゅうり/もやし/ キャベツ/かぶ/みか ん/パセリ粉	牛乳 カレートースト 牛乳	エネルギー 526 590 たんばく質 20.4 21.9 脂質 17.3 18.3 食塩 2 2.3		
19	冷やし肉味噌うどん 春雨ごまマヨネーズ 冷凍みかん	うどん/菜種油/き び砂糖/春雨/ごま/ 植物性マヨネーズ/ ロールパン/せんべ い	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/ヨーグ ルト/牛乳	玉ねぎ/生姜/きゅう り/コーン/人参/みか ん	牛乳 きなこと揚げパン せんべい ヨーグルト	エネルギー 530 590 たんばく質 18.1 21.8 脂質 20.5 19.2 食塩 3.8 4.5		
22	ハヤシライス ブロッコリーツナサラダ オクラきのこスープ 白桃缶	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/植物性マヨネー ズ/小麦粉/せんべ い	豚もも肉/味噌/ツ ナ水煮/鶏ひき肉/ 牛乳	玉ねぎ/マッシュルー ム/人参/ブロッコリー/ しめじ/えのき茸/オクラ/ 白桃缶/みかん缶/キウ イフルーツ/バナナ/み かんジュース	みかんジュース フルーツボンチ せんべい 牛乳	エネルギー 500 583 たんばく質 17.5 21.6 脂質 11.3 14.2 食塩 2.1 2.5		
23	ごはん 鮭パン粉マヨネーズ焼き きゅうりサラダ キャベツ魚肉ソーセージ炒め 味噌汁(大根、わかめ) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/植物 性マヨネーズ/パン 粉/小麦粉	鮭/魚肉ソーセー ジ/煮干し粉/味噌 /わかめ/豆腐/豆 乳/牛乳	にんにく/パセリ粉/ きゅうり/コーン/ キャベツ/人参/大根/ グレープフルーツ	牛乳 豆腐マフィン 牛乳	エネルギー 516 579 たんばく質 21.6 24.1 脂質 16.4 16.9 食塩 2.2 2.5		
24	ごはん 厚揚げ肉味噌煮 ほうれん草しらす和え 野菜汁 すいか	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/じゃ がいも/天然酵母食 パン	豚ひき肉/厚揚げ/ 味噌/しらす/かつ お節/牛乳	人参/玉ねぎ/干し椎 茸/グリーンピース/ほ うれん草/ごぼう/大 根/すいか/りんご ジュース	りんごジュース ジャムサンドイッチ 牛乳	エネルギー 507 592 たんばく質 19.6 24.6 脂質 13.4 16.9 食塩 1.4 1.7		
25	納豆わかめごはん かじきまぐろカレー揚げ アスパラガスとコーン炒め 味噌汁 (白菜、油揚げ) メロン	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/せんべい	納豆/わかめ/かじ きまぐろ/ベーコ ン/煮干し粉/味噌 /油揚げ/ヨーグル ト/牛乳	アスパラガス/コーン /白菜/メロン/とうも ろこし/りんごジュー ス	りんごジュース とうもろこし せんべい ヨーグルト	エネルギー 470 562 たんばく質 21 25.9 脂質 9.7 13.1 食塩 1.3 1.6		
26	そうめん かぼちゃそぼろ煮 冷凍みかん	そうめん/片栗粉/ 菜種油/きび砂糖/ クッキー/せんべい	わかめ/鶏ささみ 肉/かつお節/豚ひ き肉/ヨーグルト/ 牛乳	きゅうり/かぼちゃ/ いんげん/みかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 469 513 たんばく質 19.8 21.3 脂質 14 13.7 食塩 3 3.6		
28	炒飯 茄子とピーマン味噌炒め もやしナムル きのこ春雨スープ オレンジ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/ごま油/ごま/春 雨/小麦粉/オート ミール	鶏むね肉/豚ひき 肉/味噌/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/ グリーンピース/茄子/ ピーマン/玉ねぎ/もや し/きゅうり/しめじ/エ リンギ/オレンジ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	エネルギー 498 561 たんばく質 18.6 20.1 脂質 16.9 17.8 食塩 1.4 1.5		
29	ごはん 鶏肉と野菜カレー炒め コーンサラダ 味噌汁 (豆腐、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/片栗 粉/じゃがいも/黒 ごまビスケット	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/豆腐/ゼ ラチン/牛乳	生姜/玉ねぎ/ピーマン/ 赤ピーマン/人参/キャ ベツ/コーン/なめこ/長 ねぎ/キウイフルーツ/ みかんジュース	みかんジュース りんごゼリー 黒ごまビスケット 牛乳	エネルギー 461 562 たんばく質 17.2 21.9 脂質 10.4 14.2 食塩 1.5 2		
30	チャーシュー麺 かぼちゃサラダ すいか	中華麺/片栗粉/植 物性マヨネーズ/米 /骨太家族/菜種油/ きび砂糖/ごま油/ ごま	豚ひき肉/ハム/納 豆/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/かぼちゃ/ きゅうり/長ねぎ/す いか	牛乳 納豆チャーハン 牛乳	エネルギー 532 597 たんばく質 19.3 21.1 脂質 16.7 17.3 食塩 1.9 2.1		
31	ごはん カレイムニエル ブロッコリーソーセージ炒め 味噌汁 (キャベツ、しめじ) メロン	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/マカ ロニ/小麦粉/ライ 麦パン/植物性マヨ ネーズ/ごま	カレイ/煮干し粉/ 味噌/青のり/しら す/牛乳	ズッキーニ/茄子/玉ね ぎ/ピーマン/トマト/ 人参/きゅうり/キャベ ツ/オクラ/メロン/り んごジュース	りんごジュース しらすごまマヨトースト 牛乳	エネルギー 494 577 たんばく質 19.5 24.5 脂質 11.8 15 食塩 2.2 2.7		

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)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2 歳児	491	20.0	14.0	1.7
3～5 歳児	563	24.0	15.0	2.0