

2025年10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) 15時 おやつ	栄養価 (上・2歳)(下・3～5歳)	
		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		エネルギー	脂質
1 (水)	さつまいもごはん かじきまぐろ竜田揚げ 白菜梅干し和え 厚揚げ味噌焼き 味噌汁(ニラ、玉ねぎ) マンダリンオレンジ	米/骨太家族/菜種油/ きび砂糖/片栗粉/ さつまいも/ごま/植 物性マヨネーズ/黒 ごまビスケット	かじきまぐろ/か つお節/厚揚げ/煮 干し粉/味噌/ゼラ チン/牛乳	もやし/白菜/人参/ニ ラ/玉ねぎ/マンダリ ンオレンジ/みかん ジュース	牛乳 みかんゼリー 黒ごまビスケット 牛乳	エネルギー 479 559 たんばく質 21.7 24.6	脂質 13.3 14.1 食塩 1.9 2
2 (木)	ごはん 鶏肉根菜煮物 ほうれん草ツナサラダ 味噌汁 (わかめ、キャベツ) みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/ごま/天然酵母 食パン/植物性マヨ ネーズ	鶏もも肉/ツナ水 煮/わかめ/煮干し 粉/味噌/牛乳	大根/人参/れんこん/ しめじ/いんげん/ほ うれん草/みかん/ キャベツ/パセリ粉/ りんごジュース	りんごジュース カレードースト 牛乳	エネルギー 471 547 たんばく質 18.8 23.7	脂質 11 13.8 食塩 1.7 2.1
3 (金)	ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ 中華スープ りんご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/ごま油/春雨/植 物性マヨネーズ/ク ラッカー	豚もも肉/味噌/豆 腐/ハム/ヨーグル ト/牛乳	生姜/人参/玉ねぎ/ ピーマン/赤ピーマン /きゅうり/白菜/えの き茸/りんご/バナナ	牛乳 バナナ ジャムサンドクラッカー ヨーグルト	エネルギー 532 588 たんばく質 18.7 19.4	脂質 16.3 16.5 食塩 1.3 1.4
4 (土)	カレーうどん キャベツ鶏ささみ和え りんご	うどん/片栗粉/菜 種油/きび砂糖/ご ま油/ごま/クッ キー/せんべい	豚もも肉/かつお 節/鶏ささみ肉/牛 乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/キャ ベツ/ほうれん草/りん ご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 467 517 たんばく質 21.6 23.7	脂質 13.2 12.8 食塩 3.2 3.8
6 (月)	キーマカレー コーンサラダ 豆乳きのこスープ 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/ ごま	豚ひき肉/味噌/豆 乳/味噌/きなこ/ 牛乳	人参/玉ねぎ/トマト 水煮/グリンピース/ キャベツ/コーン/え のき茸/しめじ/キウ イフルーツ	牛乳 きなこコマケーキ 牛乳	エネルギー 533 598 たんばく質 18.4 20	脂質 16.3 17.1 食塩 1.5 1.5
7 (火)	のりごはん ひじき入り鶏つくね 切干大根ごまサラダ 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/パン粉/ごま/さ つまいも	海苔/鶏ひき肉/ひ じき/煮干し粉/味 噌/煮干し/ゼラチ ン/牛乳	玉ねぎ/生姜/切干大 根/人参/きゅうり/ キャベツ/バナナ/み かんジュース	みかんジュース いちごプリン 煮干し 牛乳	エネルギー 496 578 たんばく質 18.9 23.6	脂質 11.5 14.4 食塩 1.5 1.7
8 (水)	ごはん カレイきのこあんかけ 豆腐サラダ 味噌汁 (小松菜、長ねぎ) マンダリンオレンジ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/じゃがいも/米 粉	かれい/豆腐/煮干 し粉/味噌/ハム/ 牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/ 干し椎茸/えのき茸/ ピーマン/コーン/ キャベツ/小松菜/長 ねぎ/オレンジ	牛乳 ボンデゲージョ 牛乳	エネルギー 478 533 たんばく質 20.1 22	脂質 14.2 14.2 食塩 2.2 2.3
9 (木)	ごはん 鶏肉トマト煮 マカロニサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/じゃ がいも/マカロニ/ 植物性マヨネーズ/ 餃子皮	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/納豆/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 /かぶ/かぶ葉/みかん/ 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 502 584 たんばく質 19.6 24.7	脂質 12.1 15.2 食塩 1.7 1.9
10 (金)	梅ごはん 鯖塩焼き ほうれん草もやしごま和え れんこん金平 味噌汁(白菜、刻み昆布) りんご	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/ごま/メープル シロップ	鯖/豚もも肉/煮干 し粉/味噌/刻み昆 布/豆腐/牛乳	人参/れんこん/いん げん/ほうれん草/も やし/白菜/りんご	牛乳 豆腐パンケーキ 牛乳	エネルギー 498 559 たんばく質 20.8 23.1	脂質 15.5 15.7 食塩 2.2 2.6
11 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ 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/かつお 節/豆腐/ヨーグル ト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/ コーン/りんご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 478 529 たんばく質 20 21.9	脂質 14.2 14.1 食塩 3.3 3.9
14 (火)	肉うどん さつまいも天ぷら きゅうりおかか和え オレンジ	うどん/菜種油/き び砂糖/小麦粉/片 栗粉/さつまいも/ 米/骨太家族	豚もも肉/かつお 節/豚ひき肉/味噌 /海苔/牛乳	玉ねぎ/きゅうり/オ レンジ/人参/小松菜	牛乳 混ぜこみビビンバ 牛乳	エネルギー 527 592 たんばく質 21.6 23.7	脂質 12.1 11.4 食塩 2.9 3.3
15 (水)	ごはん かじきまぐろカレー漬け焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 (納豆、長ねぎ、干し椎茸) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/植物 性マヨネーズ/さつ まいも/ごま	かじきまぐろ/ハ ム/煮干し粉/味噌 /納豆/牛乳	ブロッコリー/コーン /キャベツ/長ねぎ/干 し椎茸/バナナ/みか んジュース	みかんジュース スイートポテト 牛乳	エネルギー 509 598 たんばく質 20.1 24.9	脂質 12 14.7 食塩 1.5 1.8
16 (木)	～お誕生日ピュッフェ～ さんまごはん きのこスパゲティ 鮭フライ/さつまいも豚肉巻き 秋のグラタン/かぼちゃサラダ 甘栗ケーキ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂糖/ 小麦粉/パン粉/せん べい/さつまいも/米 粉/スパゲティ	さんま缶/鮭/ハム /煮干し粉/味噌/ 豚もも肉/チーズ/ 鶏もも肉/牛乳	人参/生姜/玉ねぎ/し めじ/りんごジュース /かぼちゃ/エリンギ/ しめじ/えのき茸/甘 栗	牛乳 りんごゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 506 568 たんばく質 22.8 25.6	脂質 16.1 16.6 食塩 1.8 2.1

2025年10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 (上・2歳)(下・3～5歳)	
		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	エネルギー	脂質
17 (金)	ごはん 厚揚げ肉味噌炒め キャベツ海苔サラダ 野菜汁 りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/天然 酵母食パン	厚揚げ/豚ひき肉/ 味噌/海苔/かつお 節/豆腐/きなこと/ 牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/キャベツ/もやし/ ごぼう/大根/りんご/ りんごジュース	りんごジュース きなこフレンチトースト 牛乳	501 582 たんぱく質 18 22.8	脂質 13.1 16.1 食塩 1.3 1.7
18 (土)	わかめうどん じゃがいも鶏ひき肉煮 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/鶏ひき 肉/わかめ/ヨーグ ルト/牛乳	干し椎茸/人参/長ね ぎ/グリーンピース/り んご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 492 550 たんぱく質 18.6 20.6	脂質 14.8 14.7 食塩 2.9 3.5
20 (月)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 ナムル風和え物 味噌汁 (キャベツ、しめじ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/米/小 麦粉/春雨/片栗粉/ ごま油/ごま	豚ひき肉/豆腐/わ かめ/煮干し粉/味 噌/かつお節/ひじ き/牛乳	長ねぎ/人参/もやし/ キャベツ/しめじ/キ ウイフルーツ/小松菜	牛乳 カルシウムごはん焼き 牛乳	エネルギー 533 597 たんぱく質 19.8 21.7	脂質 16 16.5 食塩 2 2.1
21 (火)	鶏そぼろ納豆丼 肉じゃが もやしゆかり和え 味噌汁 (大根、海苔) 岡山産白桃缶	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま 油/じゃがいも/ピ スケット	鶏ひき肉/納豆/豚 もも肉/煮干し粉/ 味噌/海苔/ゼラチ ン/牛乳	人参/長ねぎ/ほうれん 草/生姜/にんにく/玉ね ぎ/いんげん/もやし/大 根/白桃缶/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 ビスケット 牛乳	エネルギー 501 582 たんぱく質 20.8 25.7	脂質 10.8 13.3 食塩 1.8 2.1
22 (水)	ごはん かじきカレー揚げ れんこんしめじ炒め 人参ごまマヨネーズ和え 味噌汁(なめこ、豆腐、ねぎ) マンダリンオレンジ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/植物性マヨネー ズ/ごま/オート ミール/小麦粉	かじきまぐろ/ ベーコン/煮干し 粉/味噌/豆腐/牛 乳	れんこん/しめじ/パ セリ粉/人参/もやし/ きゅうり/なめこ/長 ねぎ/みかん	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	エネルギー 528 590 たんぱく質 22 24.6	脂質 15.7 16.2 食塩 1.8 2
23 (木)	ごはん 鶏肉唐揚げ ひじき納豆和え 味噌汁 (茄子、油揚げ) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま 油/小麦粉/片栗粉/ 天然酵母食パン	鶏もも肉/ひじき/ 納豆/煮干し粉/味 噌/油揚げ/牛乳	生姜/にんにく/キャ ベツ/人参/きゅうり/ 茄子/りんご/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 498 580 たんぱく質 21.9 27.5	脂質 12.3 15.3 食塩 1.5 1.8
24 (金)	ごはん 鯖ごまマヨネーズ焼き キャベツ味噌ドレサラダ 味噌汁 (玉ねぎ、刻み昆布) 柿	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/植物 性マヨネーズ/ごま /米粉	鯖/煮干し粉/味噌 /刻み昆布/ヨーグ ルト/牛乳	長ねぎ/キャベツ/ほ うれん草/もやし/玉 ねぎ/柿/りんご	牛乳 米粉りんごケーキ ヨーグルト	エネルギー 534 589 たんぱく質 19.7 21	脂質 17.4 18 食塩 1.9 2
25 (土)	肉味噌うどん 鶏ささみごまサラダ 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/鶏ささ み肉/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/りんご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 472 521 たんぱく質 21.8 24.5	脂質 13.8 13.4 食塩 3 3.6
27 (月)	ジャージャー麺 中華風豆腐サラダ バナナ	中華麺/片栗粉/菜 種油/きび砂糖/ご ま油/ごま/米/骨太 家族/もち麦	豚ひき肉/味噌/豆 腐/わかめ/ツナ水 煮/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/きゅうり/ト マト/バナナ/ごぼう	牛乳 ごぼうツナごはん 牛乳	エネルギー 516 577 たんぱく質 19.1 20.9	脂質 14.4 14.6 食塩 1.8 1.9
28 (火)	納豆ごはん 鶏肉ごま味噌煮 豚肉わかめスープ キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/里芋/ じゃがいも/ごま	納豆/かつお節/青 のり/鶏もも肉/味 噌/豚ひき肉/わか め/牛乳	人参/大根/いんげん/ 長ねぎ/キウイフル ーツ/みかんジュース	みかんジュース ポテトフライ 牛乳	エネルギー 486 566 たんぱく質 20.8 25.9	脂質 13.2 16.4 食塩 1.3 1.4
29 (水)	カレーライス コールスローサラダ 白菜豆乳スープ みかん	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/じゃがいも/植 物性マヨネーズ/小 麦粉/餃子皮	豚もも肉/鶏ひき 肉/豆乳/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/白菜/みかん/ バナナ	牛乳 バナナ包み揚げ ヨーグルト	エネルギー 542 596 たんぱく質 19.1 20.3	脂質 15.4 15.3 食塩 1.8 2.3
30 (木)	ごはん 鯖みりん干し焼き 高野豆腐煮物 小松菜ごま和え 味噌汁(茄子、玉ねぎ) 柿	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ 米粉	鯖/高野豆腐/煮干 し粉/味噌/牛乳	人参/大根/小松菜/も やし/茄子/玉ねぎ/柿 /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 506 589 たんぱく質 17.7 22.3	脂質 13.2 16.4 食塩 1.4 1.6
31 (金)	～ハロウィン～ チキンライス パンフキンシチュー ポテトチップサラダ りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/植物性マヨネー ズ/ポテトチップス /小麦粉	鶏もも肉/牛乳	玉ねぎ/いんげん/か ぼちゃ/キャベツ/ きゅうり/りんご	牛乳 ココアケーキ 牛乳	エネルギー 534 597 たんぱく質 18.9 20.7	脂質 17 17.6 食塩 1.9 2.2

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	500	20.0	14.0	1.6
3～5歳児	567	23.0	16.0	2.0