

2025年9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	おやつ	(上・2歳)	(下・3～5歳)
1 (月)	ごはん かじきまぐろカレー焼き れんこんマヨネーズ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 (小松菜、干し椎茸) オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/小麦粉	かじきまぐろ/豚もも肉/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	れんこん/しめじ/パセリ粉/ブロッコリー/人参/小松菜/干し椎茸/オレンジ/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
					バナナ豆腐マフィン 牛乳	506	13.2
						569	13
						たんばく質	食塩
22.6	1.7						
25.5	1.9						
2 (火)	豚肉オクラ丼 じゃがいも梅煮 ほうれん草ツナサラダ 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/じゃがいも/ビスケット	豚ひき肉/鶏もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/油揚げ/ゼラチン/牛乳	オクラ/大根/ほうれん草/人参/キャベツ/梨/りんごジュース/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					りんごゼリー ビスケット 牛乳	481	12
						558	15
						たんばく質	食塩
18.2	1.4						
22.4	1.7						
3 (水)	ごはん 鯖醤油焼き ピーマンもやし炒め さつまいもごま和え 味噌汁 (大根、海苔) グレープフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/さつまいも/ごま/米粉	鯖/かつお節/煮干し粉/味噌/海苔/牛乳	もやし/人参/ピーマン/大根/グレープフルーツ/ほうれん草	牛乳	エネルギー	脂質
					米粉ほうれん草蒸しパン 牛乳	528	15.4
						592	15.9
						たんばく質	食塩
20.7	1.4						
22.7	1.6						
4 (木)	冷やし豆乳坦々うどん かぼちゃサラダ バナナ	うどん/米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/植物性マヨネーズ	豚ひき肉/豆乳/ハム/味噌/牛乳	長ねぎ/にんにく/生姜/ブロッコリー/人参/かぼちゃ/きゅうり/バナナ/とうもろこし/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					とうもろこしごはん 牛乳	507	12.6
						590	15.7
						たんばく質	食塩
16	2.6						
19.9	3.2						
5 (金)	ごはん 豆腐チャンプルー オクラ人参ごま和え 味噌汁 (茄子、玉ねぎ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/スパゲティ	豚もも肉/豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/納豆/海苔/牛乳	人参/キャベツ/もやし/ニラ/オクラ/茄子/玉ねぎ/りんご/ほうれん草	牛乳	エネルギー	脂質
					納豆スパゲティ 牛乳	530	14.2
						595	14
						たんばく質	食塩
24.9	1.9						
28.1	2.3						
6 (土)	竹輪うどん じゃがいも鶏ひき肉煮 バナナ	うどん/小麦粉/じゃがいも/菜種油/きび砂糖/ビスケット/せんべい	かつお節/竹輪/青のり/鶏ひき肉/牛乳/ヨーグルト	ほうれん草/グリーンピース/バナナ	牛乳	エネルギー	脂質
					ビスケット せんべい ヨーグルト	491	14.1
						570	15.3
						たんばく質	食塩
18.9	3.3						
20.3	4						
8 (月)	炒飯 かじきまぐろ甘酢あんかけ きゅうりナムル 中華スープ 白桃缶	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/片栗粉/ごま/小麦粉/オートミール	豚ひき肉/かじきまぐろ/わかめ/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/ピーマン/きゅうり/もやし/白菜/しめじ/えのき茸/白桃缶	牛乳	エネルギー	脂質
					オートミールクッキー 牛乳	508	15.9
						568	16.3
						たんばく質	食塩
19.3	1.8						
21	2						
9 (火)	ごはん 鶏肉レモン煮 じゃがいもしらすサラダ 人参ごま炒め 味噌汁 (オクラ、納豆、ネギ) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/じゃがいも/ごま油/ごま/せんべい	鶏もも肉/しらす/海苔/煮干し粉/味噌/納豆/ゼラチン/牛乳	レモン/人参/オクラ/長ねぎ/梨/ぶどうジュース/みかんジュース	みかんジュース	エネルギー	脂質
					ぶどうゼリー せんべい 牛乳	479	12.5
						558	15.6
						たんばく質	食塩
20.1	1.4						
24.7	1.9						
10 (水)	ごはん カレイマヨネーズ焼き ラタトゥイユ 味噌汁 (キャベツ、しめじ) オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/植物性マヨネーズ/中華麺	カレイ/ソーセージ/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/牛乳	パセリ粉/茄子/玉ねぎ/人参/キャベツ/しめじ/オレンジ/もやし	牛乳	エネルギー	脂質
					焼きそば 牛乳	518	15
						583	15.3
						たんばく質	食塩
23.2	2.2						
26.2	2.5						
11 (木)	カレーライス コールスローサラダ かぶスープ すいか	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/小麦粉/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	豚もも肉/味噌/鶏ひき肉/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/にんにく/キャベツ/コーン/かぶ/かぶ菜/すいか/りんごジュース	りんごジュース	エネルギー	脂質
					ジャムサンドイッチ 牛乳	502	11.7
						583	14.7
						たんばく質	食塩
15.8	2						
19.8	2.7						
12 (金)	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま油/春雨/じゃがいも	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	茄子/長ねぎ/人参/きゅうり/もやし/小松菜/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					フライドポテト 牛乳	528	18.2
						593	19.2
						たんばく質	食塩
18.8	1.4						
20.3	1.7						
13 (土)	肉野菜うどん かぼちゃそぼろ煮 りんご	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/鶏ひき肉/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/かぼちゃ/いんげん/りんご	牛乳	エネルギー	脂質
					ビスケット せんべい ヨーグルト	509	14.3
						567	14.2
						たんばく質	食塩
19.4	3.2						
21.3	3.9						
16 (火)	ごはん 鯖みりん干し焼き ひじきごまサラダ じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 (白菜、なめこ) オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/じゃがいも/マカロニ	鯖/ひじき/豚ひき肉/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	もやし/人参/ほうれん草/玉ねぎ/グリーンピース/白菜/なめこ/オレンジ	牛乳	エネルギー	脂質
					きなこマカロニ バナナ 牛乳	522	18.8
						588	19.9
						たんばく質	食塩
18.8	1.5						
20.5	1.6						

2025年9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 (水)	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ(春雨炒め) わかめスープ 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/春雨/じゃがいも/ごま/ごま油	鶏もも肉/豚ひき肉/わかめ/豆腐/青のり/かつお節/牛乳	にんにく/人参/ピーマン/干し椎茸/ニラ/長ねぎ/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース お好み焼き風ポテト牛乳	エネルギー 489 たんばく質 18.7	脂質 11.6 食塩 1
18 (木)	～お誕生日ビュッフェ～ ハヤシライス/ナポリタン ピザトースト/ハンバーグ フライドポテト/豆腐サラダ ベーコンオクラスープ カラフルゼリー	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/お麩/ごま/スパゲティ/パン/パン粉/じゃがいも	豚肩ロース肉/味噌/豆腐/ベーコン/小魚/ヨーグルト/牛乳/ソーセージ/チーズ/豚ひき肉	玉ねぎ/マッシュルーム/人参/コーン/キャベツ/オクラ/みかん缶/ピーマン/ブロッコリー/パイン缶	牛乳 お麩ラスク 小魚 ヨーグルト	エネルギー 489 たんばく質 19.7	脂質 13.8 食塩 2.3
19 (金)	ごはん 鮭フライ 人参ケチャップ炒め ほうれん草マヨネーズ和え 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/小麦粉/パン粉/植物性マヨネーズ/さつまいも/クラッカー	鮭/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/ほうれん草/もやし/コーン/玉ねぎ/りんご/キウイフルーツ/みかん缶/バナナ/りんごジュース	りんごジュース フルーツボンチ クラッカー 牛乳	エネルギー 511 たんばく質 18.4	脂質 10.8 食塩 1.6
20 (土)	肉野菜うどん キャベツごま和え 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/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/キャベツ/りんご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 491 たんばく質 20.5	脂質 15 食塩 3.2
24 (水)	ごはん ほっけフライタルタルソース れんこんカレー炒め 粉ふさいも 味噌汁(なめこ、豆腐、ねぎ) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/じゃがいも/片栗粉/植物性マヨネーズ	ほっけ/青のり/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	きゅうり/れんこん/しめじ/人参/玉ねぎ/パセリ粉/なめこ/長ねぎ/梨/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 510 たんばく質 15.9	脂質 11.2 食塩 1.7
25 (木)	納豆ごはん 筑前煮 切干大根きゅうり和え 味噌汁 (ニラ、もやし) 早生みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/天然酵母食パン/小麦粉	納豆/かつお節/青のり/鶏もも肉/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/れんこん/ごぼう/干し椎茸/いんげん/きゅうり/切干大根/もやし/ニラ/みかん	牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー 500 たんばく質 22	脂質 14.7 食塩 1.8
26 (金)	ごはん 豚肉ケチャップ炒め ブロッコリーツナサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 白桃缶	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/植物性マヨネーズ/米粉	豚もも肉/ツナ水 煮/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	玉ねぎ/しめじ/人参/ブロッコリー/かぶ/かぶ葉/白桃缶/りんごジュース	りんごジュース 米粉きなこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 487 たんばく質 18.1	脂質 10.6 食塩 1.6
27 (土)	味噌ラーメン ナムル風和え物 フルーツゼリー	中華麺/菜種油/きび砂糖/ごま油/ごま/春雨/クッキー/せんべい	豚もも肉/味噌/わかめ/ヨーグルト/牛乳	人参/キャベツ/玉ねぎ	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 486 たんばく質 20.6	脂質 14.5 食塩 2.2
29 (月)	人参ごはん まぐろカツ さつまいもサラダ 味噌汁 (納豆、海苔、ねぎ) バナナ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/パン粉/さつまいも/植物性マヨネーズ	まぐろ/煮干し粉/味噌/海苔/納豆/牛乳	きゅうり/人参/コーン/長ねぎ/バナナ	牛乳 ココアケーキ 牛乳	エネルギー 521 たんばく質 19.5	脂質 12.7 食塩 1.7
30 (火)	シャージャータン 中華チキンサラダ キウイフルーツ	中華麺/片栗粉/ごま/米/もち麦/骨太家族/菜種油	豚ひき肉/味噌/鶏ささみ肉/鯖水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/生姜/キャベツ/コーン/キウイフルーツ/みかんジュース	みかんジュース 鯖炊き込みごはん 牛乳	エネルギー 491 たんばく質 19.7	脂質 11.5 食塩 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)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2歳児	495	20.0	13.0	1.7
3～5歳児	564	23.0	15.0	1.9