

2025年11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 (土)	味噌うどん じゃがいもそぼろ煮 りんご	うどん/菜種油/き び砂糖/じゃがいも /きなこ揚げパン	味噌/かつお節/豚 もも肉/豚ひき肉/ ヨーグルト/牛乳	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/ほうれん草/ 玉ねぎ/グリーンピース /りんご	牛乳 きなこ揚げパン ヨーグルト	495 551	14.2 13.9
						たんばく質	食塩
						18.9 20.5	2.9 3.6
4 (火)	ごはん かじきまぐろきのこあんかけ 豆腐おかか和え 味噌汁 (大根、油揚げ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/片栗 粉/黒ごまビスケッ ト	かじきまぐろ/豆 腐/かつお節/煮干 し粉/味噌/油揚げ /ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/ 干し椎茸/えのき茸/ ピーマン/小松菜/大 根/キウイフルーツ/ 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	472 553	14 15.1
						たんばく質	食塩
						20.6 23.2	1.7 2
5 (水)	焼肉丼 れんこんツナサラダ 茹でブロッコリー 味噌汁 (キャベツ、刻み昆布) マンダリンオレンジ	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/ごま油/植物性 マヨネーズ/ごま/ 食パン/小麦粉	豚もも肉/ツナ水 煮/煮干し粉/味噌 /刻み昆布/牛乳	生姜/れんこん/人参/ きゅうり/玉ねぎ/ ピーマン/キャベツ/ マンダリンオレンジ/ りんごジュース	りんごジュース メロンパン風トースト 牛乳	482 557	12.3 15.4
						たんばく質	食塩
						18.6 23.4	1.9 2.4
6 (木)	ごはん かれいコーンマヨネーズ焼き キャベツささみサラダ 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) みかん	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/植物性マヨネー ズ/ごま油	かれい/鶏ささみ 肉/煮干し粉/味噌 /納豆/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセ リ粉/キャベツ/きゅ うり/人参/かぶ/かぶ 葉/みかん/小松菜	牛乳 納豆薄焼き 牛乳	493 551	13.4 13.2
						たんばく質	食塩
						23.3 26.2	1.5 1.6
7 (金)	ゆかりごはん 肉団子根菜煮 ひじき白和え 味噌汁 (白菜、ニラ) りんご	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/片栗粉/ごま/マ カロニ/パン粉/米 粉	鶏ひき肉/高野豆 腐/味噌/豆腐/ひ じき/煮干し粉/味 噌/鶏もも肉/牛乳	玉ねぎ/生姜/大根/人 参/しめじ/いんげん/ れんこん/ほうれん草/ コーン/白菜/ニラ/り んご/みかんジュース	みかんジュース マカロニグラタン 牛乳	472 548	10.7 13.7
						たんばく質	食塩
						17.4 21.4	1.8 2.2
8 (土)	肉野菜うどん 鶏ささみキャベツサラダ りんご	うどん/菜種油/き び砂糖/豆腐ドー ナッツ	豚もも肉/かつお 節/鶏ささみ肉/牛 乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/ きゅうり/りんご	牛乳 豆腐ドーナッツ ヨーグルト	488 540	12.8 12.4
						たんばく質	食塩
						21.1 23.4	2.6 3.2
10 (月)	ごはん 鯖塩焼き れんこん金平 小松菜のり和え 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/ごま/ さつまいも/お麴	鯖/豚もも肉/海苔 /煮干し粉/味噌/ きなこ/牛乳/ヨー グルト	人参/れんこん/いん げん/小松菜/もやし/ 玉ねぎ/キウイフルー ツ/バナナ	牛乳 お麴きなこ バナナ ヨーグルト	518 572	13.8 13.4
						たんばく質	食塩
						24 26.7	1.3 1.6
11 (火)	ごはん すき焼き煮 ほうれん草もやしゆかり和え 味噌汁 (納豆、干し椎茸、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/白滝/ ビスケット	豚肩ロース肉/豆 腐/煮干し粉/味噌 /納豆/ゼラチン/ 牛乳	人参/長ねぎ/白菜/も やし/ほうれん草/干し 椎茸/玉ねぎ/バナナ/ りんごジュース/パイ ン缶/みかん缶	りんごジュース フルーツゼリー ビスケット 牛乳	503 586	13.3 16.6
						たんばく質	食塩
						18 22.5	1.4 1.7
12 (水)	ごはん かじきまぐろ西京焼き 切干大根炒り煮 小松菜マヨネーズ和え 味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ) みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/植物 性マヨネーズ/小麦 粉	かじきまぐろ/豚 もも肉/油揚げ/煮 干し粉/味噌/豆腐 /わかめ/牛乳	切干大根/人参/いん げん/小松菜/もやし/ コーン/長ねぎ/みか ん	牛乳 ココアケーキ 牛乳	508 566	16 16.3
						たんばく質	食塩
						20.5 22.9	1.6 1.8
13 (木)	チキンカレーライス ブロッコリーキャベツサラダ 野菜コンソメスープ 白桃缶	米/もち麦/骨太家 族/菜種油/きび砂 糖/じゃがいも/小 麦粉/長芋	鶏もも肉/味噌/豚 もも肉/青のり/か つお節/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/に んにく/コーン/キャベ ツ/ブロッコリー/しめ じ/ほうれん草/白桃缶 /みかんジュース	みかんジュース お好み焼き 牛乳	513 597	11.7 14.6
						たんばく質	食塩
						19.5 24.1	1.7 2.4
14 (金)	ごはん 鮭フライ さつまいもサラダ 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) りんご	米/骨太家族/菜種油 /きび砂糖/植物性マ ヨネーズ/小麦粉/パ ン粉/さつまいも/天 然酵母食パン/ごま	鮭/煮干し粉/味噌 /しらす/厚揚げ/ 青のり/牛乳	きゅうり/人参/コー ン/小松菜/りんご	牛乳 しらすごまトースト 牛乳	528 591	14.5 14.6
						たんばく質	食塩
						18.7 20.4	2.2 2.7
15 (土)	味噌ラーメン 豆腐サラダ りんご	中華麺/菜種油/き び砂糖/ごま油/ クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/豆 腐/牛乳/ヨーグル ト	人参/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	501 558	18.1 19.3
						たんばく質	食塩
						19.8 21.8	2.1 2.6
17 (月)	けんちんうどん 竹輪磯部揚げ 白菜おかか和え キウイフルーツ	うどん/小麦粉/片 栗粉/菜種油/きび 砂糖/米/もち麦/骨 太家族	かつお節/鶏むね 肉/竹輪/青のり/ ソーセージ/牛乳	大根/人参/ごぼう/ほ うれん草/白菜/キウ イフルーツ/玉ねぎ/ コーン/パセリ粉	牛乳 ピラフ 牛乳	509 572	14.2 14.1
						たんばく質	食塩
						19.5 21.3	2.4 2.9

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)	
18	さつまいもごはん 鶏肉照り焼き ほうれん草白和え 味噌汁 (大根、納豆) バナナ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/さつまいも/ごま/ビスケット	鶏もも肉/豆腐/煮干し粉/味噌/納豆/ゼラチン/牛乳	生姜/ほうれん草/人参/大根/バナナ/りんごジュース	りんごジュース ココアプリン ビスケット 牛乳		エネルギー 502 たんぱく質 21.1 脂質 11.5 食塩 14.4	
19	ごはん かじきカレー焼き じゃがいもきのこマヨ炒め 人参ごま和え 味噌汁(白菜、刻み昆布) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/じゃがいも/植物性マヨネーズ/小麦粉/メープルシロップ	かじきまぐろ/煮干し粉/味噌/刻み昆布/豆腐/牛乳	玉ねぎ/エリンギ/しめじ/パセリ粉/人参/白菜/みかん	牛乳 豆腐パンケーキ 牛乳		エネルギー 500 たんぱく質 20.4 脂質 12.7 食塩 2.1	
20	～お誕生日ピュッフェ～ 炒飯/味噌ラーメン 麻婆豆腐/中華風鶏唐揚げ 焼売/餃子/肉まん 春雨サラダ フルーツポンチ	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/春雨/せんべい/中華麺/小麦粉	鶏むね肉/豚ひき肉/豆腐/わかめ/ゼラチン/寒天/鶏もも肉/煮干し粉/味噌/牛乳	玉ねぎ/人参/干し椎茸/長ねぎ/ニラ/もやし/小松菜/キャベツ/玉ねぎ/バナナ/ぶどうジュース/みかんジュース/生姜/にんにく/キウイフルーツ/りんご	みかんジュース ぶどうゼリー せんべい 牛乳		エネルギー 510 たんぱく質 21.5 脂質 15 食塩 18.7	
21	納豆ほうれん草ごはん ほっけ塩焼き かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 (かぶ、かぶ菜) りんご	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/片栗粉/天然酵母食パン	納豆/かつお節/ほっけ/鶏ひき肉/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/ほうれん草/かぼちゃ/生姜/かぶ/かぶ菜/りんご	牛乳 ジャムサンドイッチ 牛乳		エネルギー 528 たんぱく質 24.1 脂質 13.6 食塩 2.6	
22	わかめうどん じゃがいもそぼろ煮 りんご	うどん/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/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/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 490 たんぱく質 18.5 脂質 14.8 食塩 2.9	
25	焼き鳥丼 おでん 小松菜しらす和え 白桃缶	米/もち麦/菜種油/きび砂糖/ごま/ちくわぶ/オートミール/小麦粉	鶏もも肉/海苔/竹輪/さつま揚げ/しらす/かつお節/牛乳/ヨーグルト	生姜/大根/人参/小松菜/白桃缶	牛乳 オートミールクッキー ヨーグルト		エネルギー 524 たんぱく質 24.3 脂質 11.8 食塩 1	
26	ごはん 鯖醤油こうじ焼き 和風ポテトサラダ ブロッコリー炒め 味噌汁(豚肉、大根) みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/じゃがいも/植物性マヨネーズ/ごま/マカロニ	鯖/竹輪/煮干し粉/味噌/きなこ/豚もも肉/牛乳	人参/きゅうり/ブロッコリー/人参/大根/みかん/バナナ/りんごジュース	りんごジュース きなこマカロニ バナナ 牛乳		エネルギー 509 たんぱく質 20.8 脂質 13.9 食塩 1.4	
27	ハヤシライス 白菜サラダ 切干大根豆乳スープ 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/じゃがいも	豚もも肉/味噌/鶏ひき肉/豆乳/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/白菜/干しぶどう/きゅうり/切干大根/キウイフルーツ	牛乳 フライドポテト 牛乳		エネルギー 512 たんぱく質 20.1 脂質 14.7 食塩 1.9	
28	わかめごはん まぐろカツ かぼちゃサラダ 味噌汁 (なめこ、豆腐、長ねぎ) りんご	米/もち麦/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/スパゲティ	わかめ/まぐろ/ハム/煮干し粉/味噌/豆腐/納豆/牛乳	きゅうり/なめこ/長ねぎ/りんご/人参/玉ねぎ/ほうれん草/みかんジュース	みかんジュース 納豆スパゲティ 牛乳		エネルギー 489 たんぱく質 17 脂質 8.9 食塩 11.1	
29	醤油ラーメン 春雨サラダ りんご	中華麺/菜種油/きび砂糖/春雨/ごま油/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/牛乳	人参/玉ねぎ/もやし/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 485 たんぱく質 22.4 脂質 14.2 食塩 1.9	

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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2歳児	494	20.0	13.0	1.5
3～5歳児	561	24.0	14.0	2.0