

2025年12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	ごはん かじきケチャップ甘酢あん きゅうりナムル 味噌汁 (ニラ、玉ねぎ) キウイフルーツ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま油/ごま/片栗粉/小麦粉	かじきまぐろ/わかめ/煮干し粉/味噌/きなこと/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/コーン/ニラ/キウイフルーツ	牛乳 きなこごまケーキ 牛乳	506 562 たんばく質	12.9 12.6 食塩
(月)						19.5 21.5	1.9 2.1
2	高野豆腐鶏そぼろごはん 肉じゃが 白菜わかめ酢の物 味噌汁 (大根、しめじ) バナナ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/クラッカー	高野豆腐/鶏ひき肉/豚もも肉/わかめ/煮干し粉/味噌/ゼラチン/牛乳	いんげん/人参/玉ねぎ/白菜/大根/しめじ/バナナ/みかんジュース/みかん缶/りんごジュース	りんごジュース みかんゼリー クラッカー 牛乳	497 578 たんばく質	11 13.8 食塩
(火)						17.2 21.4	1.6 1.9
3	ごはん 鯖みりん干し焼き ほうれん草白和え さつまいも素揚げ 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/さつまいも/肉まん	鯖/豆腐/煮干し粉/味噌/刻み昆布/牛乳	ほうれん草/人参/白菜/みかん	牛乳 肉まん 牛乳	503 563 たんばく質	17.9 18.9 食塩
(水)						21.9 24.4	1.8 2.1
4	キーマカレー コールスローサラダ かぶスープ りんご	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/小麦粉/植物性マヨネーズ/お麴/ごま	豚ひき肉/味噌/鶏ひき肉/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/トマト水煮/グリーンピース/キャベツ/コーン/かぶ/りんご/バナナ/みかんジュース	みかんジュース お麴ごまラスク バナナ ヨーグルト	516 591 たんばく質	12 14.7 食塩
(木)						16.7 20.1	1.4 1.5
5	ごはん 鮭&ホキフライタルタルソース ブロッコリー炒め 味噌汁 (キャベツ、厚揚げ) スイーツスプリング	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	ホキ/鮭/ソーセージ/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	きゅうり/ブロッコリー/人参/しめじ/キャベツ/スイーツスプリング	牛乳 ジャムサンドイッチ 牛乳	503 561 たんばく質	15.4 15.6 食塩
(金)						19.4 21.4	2.1 2.3
6	肉野菜うどん 豆腐サラダ スイーツスプリング	うどん/菜種油/きび砂糖/豆腐ドーナッツ	鶏ささみ肉/豚もも肉/豆腐/かつお節/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/コーン/キャベツ/スイーツスプリング	牛乳 豆腐ドーナッツ ヨーグルト	479 527 たんばく質	13.9 13.6 食塩
(土)						23.7 26.4	3.4 4.1
8	納豆ごはん おでん もやしほうれん草ゆかり和え 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ちくわぶ/じゃがいも/餃子皮/植物性マヨネーズ	納豆/かつお節/青のり/竹輪/さつま揚げ/ベーコン/牛乳	大根/人参/もやし/ほうれん草/白桃缶/玉ねぎ	牛乳 ベーコンポテト揚げ 牛乳	482 536 たんばく質	15.7 15.9 食塩
(月)						18.4 19.7	1.3 1.4
9	ごはん チンジャオロースー キャベツコーン中華和え きのこスープ いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/春雨/ごま油/小麦粉/コーンフレーク	豚もも肉/味噌/牛乳	生姜/人参/竹の子/ピーマン/赤ピーマン/キャベツ/コーン/しめじ/エリンギ/いちご/りんごジュース	りんごジュース コーンフレーククッキー 牛乳	511 599 たんばく質	12.8 16.2 食塩
(火)						15.8 19.8	1.1 1.3
10	ごはん かじきみりん焼き れんこん金平 ほうれん草ごまマヨサラダ 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/さつまいも/小麦粉/ごま油/ごま	かじきまぐろ/豚もも肉/煮干し粉/味噌/竹輪/納豆/牛乳	人参/れんこん/いんげん/ほうれん草/玉ねぎ/みかん/小松菜	牛乳 納豆薄焼き 牛乳	512 574 たんばく質	11.8 11.1 食塩
(水)						23.1 25.6	2.3 2.8
11	天然酵母食パン クリームシチュー ブロッコリーツナサラダ りんご	天然酵母食パン/じゃがいも/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/米/骨太家族/もち麦/小麦粉	鶏もも肉/ツナ水煮/鮭/海苔/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ブロッコリー/りんご/みかんジュース	みかんジュース 鮭ごはん 牛乳	501 584 たんばく質	11.4 14.2 食塩
(木)						22.6 28.3	1.3 1.7
12	わかめごはん 鯖塩焼き 切干大根煮付け 小松菜ごま味噌和え 味噌汁(かぶ、かぶ葉) スイーツスプリング	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/小麦粉/メープルシロップ	わかめ/鯖/豚もも肉/油揚げ/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	切干大根/人参/いんげん/小松菜/もやし/かぶ/スイーツスプリング	牛乳 豆腐パンケーキ 牛乳	510 567 たんばく質	16.3 16.6 食塩
(金)						16.3 24.1	1.4 1.7
13	カレーうどん ささみとキャベツ和え スイーツスプリング	うどん/菜種油/きび砂糖/ごま油/ごま/片栗粉/クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささみ肉/かつお節/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれん草/キャベツ/スイーツスプリング	牛乳 クッキー せんべい 牛乳	468 518 たんばく質	13.7 13.2 食塩
(土)						23 25.7	3.2 3.9
15	肉野菜うどん さつまいも天ぷら ほうれん草しらす和え キウイフルーツ	うどん/きび砂糖/菜種油/さつまいも/小麦粉/片栗粉/米/骨太家族	豚もも肉/しらす/豚ひき肉/味噌/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/ほうれん草/小松菜/キウイフルーツ	牛乳 ビビンバ 牛乳	527 591 たんばく質	12.9 12.4 食塩
(月)						20.3 23.2	3 3.4

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 (火)	ごはん カレー麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ いちご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/春雨/植物性マヨネーズ/ビスケット	豚ひき肉/豆腐/味噌/ハム/わかめ/ゼラチン/牛乳	長ねぎ/人参/きゅうり/大根/いちご/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	エネルギー 503 582 たんばく質 16.4 20.4	脂質 15.6 19.6 食塩 1.5 1.7	
17 (水)	ごはん かれいコーンマヨネーズ焼き 人参ナポリタン じゃがいもブロッコリー炒め 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/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/植物性マヨネーズ	かれい/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	コーン/パセリ粉/人参/玉ねぎ/ブロッコリー/キャベツ/しめじ/キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドック 牛乳	エネルギー 532 598 たんばく質 21 23.3	脂質 16.2 16.8 食塩 2.2 2.4	
18 (木)	～ピュッフェ給食～ 納豆巻/かっぱ巻/いなり寿司 コーンマヨ軍艦//ツナマヨ軍艦 鶏肉唐揚げ/れんこんサラダ ポテト&チキンナゲット フルーツ&ヨーグルト	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/ごま油/クラッカー/じゃがいも	鶏もも肉/しらす/煮干し粉/味噌/油揚げ/ナゲット/納豆/海苔/ツナ水煮/牛乳/ヨーグルト	れんこん/人参/ブロッコリー/大根/バナナ/生姜/にんにく/コーン/みかんジュース/柿/いちご/りんご	みかんジュース ジャムクラッカー バナナ 牛乳	エネルギー 535 615 たんばく質 22 26.6	脂質 14.8 18.1 食塩 1.6 2.1	
19 (金)	ゆかりごはん かじき西京焼き かぶごま和え 刻み昆布炒り煮 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/ごま/フランスパン/植物性マヨネーズ	かじきまぐろ/豚もも肉/刻み昆布/さつま揚げ/豆腐/煮干し粉/味噌/青のり/しらす/牛乳	かぶ/人参/いんげん/なめこ/長ねぎ/りんご	牛乳 ごましらすトースト 牛乳	エネルギー 503 559 たんばく質 22.9 25.6	脂質 12.6 12.2 食塩 2.8 3.1	
20 (土)	味噌ラーメン わかめナムル りんご	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/わかめ/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	人参/キャベツ/ブロッコリー/りんご	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 488 539 たんばく質 21.9 23.9	脂質 16.6 17.2 食塩 1.8 2.3	
22 (月)	ごはん 鶏肉甘味噌炒め 春雨中華和え 白菜スープ バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/春雨/片栗粉/小麦粉/ごま油/米粉	鶏もも肉/豚ひき肉/わかめ/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/きゅうり/もやし/白菜/バナナ/りんご	牛乳 米粉りんごケーキ 牛乳	エネルギー 536 603 たんばく質 19.6 21.5	脂質 14.8 14.8 食塩 1.6 1.7	
23 (火)	ごはん すき焼き煮 キャベツツナ和え 味噌汁 (納豆、玉ねぎ、干し椎茸) 白桃缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/白滝/せんべい	豚肩ロース肉/豆腐/煮干し粉/味噌/ツナ水煮/納豆/ゼラチン/牛乳	人参/長ねぎ/白菜/キャベツ/きゅうり/玉ねぎ/干し椎茸/白桃缶/ぶどうジュース/りんごジュース	りんごジュース ぶどうゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 498 580 たんばく質 19 23.7	脂質 14.7 18.5 食塩 1.4 1.7	
24 (水)	海苔ごはん 鯖西京焼き 高野豆腐煮物 ほうれん草しめじお浸し 味噌汁(豚肉、ごぼう) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/さつまいも	海苔/鯖/高野豆腐/かつお節/煮干し粉/味噌/豚もも肉/ヨーグルト/牛乳	人参/大根/ほうれん草/しめじ/ごぼう/みかん	牛乳 さつまいも揚げ ヨーグルト	エネルギー 508 558 たんばく質 22.3 24.5	脂質 14.8 14.5 食塩 1.4 1.6	
25 (木)	★クリスマス給食★ スパゲティナポリタン 鶏肉唐揚げ ツリーポテトサラダ コンスープ りんご	スパゲティ/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/じゃがいも/クラッカー/植物性マヨネーズ	ソーセージ/鶏もも肉/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/生姜/にんにく/人参/ブロッコリー/クリーム/コーン缶/パセリ粉/りんご/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 554 649 たんばく質 21.5 26.5	脂質 16.8 20.9 食塩 2.5 3.1	
26 (金)	ごはん まぐろカツ ハムサラダ 青のりポテト 味噌汁(白菜、厚揚げ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/じゃがいも/天然酵母食パン/植物性マヨネーズ	まぐろ/ハム/青のり/煮干し粉/味噌/厚揚げ/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/白菜/キウイフルーツ	牛乳 カレートースト 牛乳	エネルギー 523 588 たんばく質 19.7 22	脂質 16.6 17 食塩 2.2 2.6	
27 (土)	味噌うどん じゃがいも鶏ひき肉煮 キウイフルーツ	うどん/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/クッキー/せんべい	かつお節/豚もも肉/味噌/鶏ひき肉/牛乳/ヨーグルト	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/キウイフルーツ	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 506 564 たんばく質 21.6 24	脂質 15.6 15.8 食塩 3.6 4.5	

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	497	20.0	14.0	1.7
3～5歳児	561	23.0	15.0	1.8