

2026年8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	味噌うどん 春雨チキンサラダ 冷凍みかん	うどん/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/春 雨/クッキー/せん べい	豚もも肉/鶏ささ み肉/牛乳/ヨーグ ルト	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/ほうれん草/ キャベツ/コーン/み かん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 465 514	脂質 12.5 11.9
(土)							たんぱく質 20.8 22.9	食塩 3.2 3.5
3	ごはん 鮭味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐ひじき炒り煮 もやしほうれん草ゆかり和え 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/植物 性マヨネーズ/ロー ルパン	鮭/味噌/青のり/ 高野豆腐/ひじき/ かつお節/ソー セージ/牛乳	人参/ほうれん草/も やし/キャベツ/玉ね ぎ/バナナ	牛乳 ホットドック 牛乳		エネルギー 502 562	脂質 14.5 14.5
(月)							たんぱく質 24.5 27.7	食塩 2.1 2.5
4	ごはん 鶏肉レモン煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (納豆、オクラ) 冷凍みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/パイ	鶏もも肉/ハム/煮 干し粉/味噌/納豆 /ゼラチン/牛乳	ブロッコリー/レモン /コーン/キャベツ/オ クラ/みかん/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 パイ 牛乳		エネルギー 486 567	脂質 11.9 14.9
(火)							たんぱく質 21.9 27.2	食塩 1.3 1.6
5	梅干しごはん かじきまぐろ竜田揚げ 切干大根ごまマヨサラダ 味噌汁 (かぼちゃ、玉ねぎ) オレンジ	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/小麦 粉/片栗粉/植物性 マヨネーズ/ごま/ じゃがいも	かじきまぐろ/煮 干し粉/味噌/青の り/牛乳	切干大根/人参/きゅ うり/もやし/かぼ ちゃ/玉ねぎ/オレン ジ	牛乳 青のりポテト 牛乳		エネルギー 488 544	脂質 15.3 15.5
(水)							たんぱく質 19.3 20.8	食塩 2.5 2.8
6	冷麦 肉じゃが キャベツ味噌ドレサラダ メロン	冷麦/米/骨太家族/ 菜種油/きび砂糖/ じゃがいも	油揚げ/豚もも肉/ わかめ/味噌/かつ お節/牛乳	きゅうり/人参/玉ねぎ /いんげん/キャベツ/ ほうれん草/もやし/メ ロン/とうもろこし/パ セリ粉/みかんジュ ース	みかんジュース とうもろこしごはん 牛乳		エネルギー 505 589	脂質 12.7 16
(木)							たんぱく質 17.1 20.6	食塩 2.4 2.8
7	ごはん 鶏肉トマト煮 オクラコーンと和え 味噌汁 (冬瓜、厚揚げ) すいか	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま 油/ごま/餃子皮	鶏もも肉/かつお 節/味噌/厚揚げ/ ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/人参/かぼ ちゃ/茄子/ピーマン/ トマト水煮/コーン/ 丸オクラ/冬瓜/すい か/バナナ	牛乳 バナナ包み揚げ ヨーグルト		エネルギー 515 560	脂質 13.3 12.9
(金)							たんぱく質 21 22.6	食塩 1.3 1.6
8	冷やし肉味噌うどん 豆腐サラダ 冷凍みかん	うどん/きび砂糖/ 菜種油/クッキー/ せんべい	鶏ひき肉/豆腐/か つお節/ヨーグル ト/牛乳	玉ねぎ/生姜/きゅう り/コーン/人参/キャ ベツ/みかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 489 538	脂質 16.2 16.7
(土)							たんぱく質 19.4 20.6	食塩 2.7 3
10	ごはん 鮭赤味噌焼き ほうれん草人参ごま和え かぼちゃ甘煮 味噌汁(大根、しめじ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ 米粉	鮭/かつお節/味噌 /牛乳	人参/ほうれん草/も やし/かぼちゃ/大根/ しめじ/キウイフル ーツ/みかんジュース	みかんジュース 米粉マフィン 牛乳		エネルギー 487 566	脂質 10.8 13.7
(月)							たんぱく質 18.2 22.5	食塩 1.5 1.8
12	タコライス ささみ人参サラダ ベーコンレタススープ 梨	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/ごま/ 植物性マヨネーズ/ せんべい/フライド ポテト	豚ひき肉/鶏ささ み肉/ベーコン/ゼ ラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/キャベ ツ/トマト/レタス/梨	牛乳 フライドポテト 牛乳		エネルギー 506 565	脂質 17.7 18.5
(水)							たんぱく質 19.3 20.9	食塩 1.2 1.3
13	ごはん かじきまぐろカレー焼き じゃがいもコーン炒め 味噌汁 (キャベツ、わかめ) 白桃缶	米/骨太家族/菜種 油/きび砂糖/植物 性マヨネーズ/じゃ がいも/食パン/小 麦粉	かじきまぐろ/ ソーセージ/かつ お節/味噌/わかめ /牛乳	にんにく/玉ねぎ/ コーン/キャベツ/白 桃缶/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		エネルギー 493 573	脂質 12.5 15.7
(木)							たんぱく質 17.5 22.1	食塩 1.6 2
14	ジャージャー麺 キャベツしらすナムル わかめスープ 冷凍みかん	中華麺/片栗粉/ご ま油/米/骨太家族/ きび砂糖/菜種油	豚ひき肉/味噌/し らす/わかめ/納豆 /海苔/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/キャベツ/ きゅうり/大根	牛乳 納豆巻き 牛乳		エネルギー 486 543	脂質 15.4 15
(金)							たんぱく質 22 24.5	食塩 1.8 2
15	ちゃんぽんめん 中華チキンサラダ 冷凍みかん	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま/春雨/ クッキー/せんべい	豚もも肉/鶏ささ み肉/わかめ/ヨー グルト/牛乳	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/コーン/みかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 471 515	脂質 14.2 14.3
(土)							たんぱく質 23.3 25.3	食塩 1.6 1.8
17	カレースパゲティ コーンサラダ オクラきのこスープ バナナ	スパゲティ/きび砂 糖/菜種油/米/骨太 家族/もち麦	豚ひき肉/ベーコ ン/鯖水煮/牛乳	人参/玉ねぎ/グリン ピース/キャベ/コー ン/しめじ/えのき茸/ オクラ	牛乳 鯖炊き込みごはん 牛乳		エネルギー 524 588	脂質 15.9 16.5
(月)							たんぱく質 19.8 21.2	食塩 2 2.2

2026年8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)	
18	納豆ごはん 鶏肉大根梅煮 キャベツごまサラダ 味噌汁 (火) (茄子、干し椎茸) 梨	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/ごま/植物性マヨネーズ	納豆/かつお節/青のり/鶏もも肉/煮干し粉/味噌/牛乳	大根/キャベツ/きゅうり/人参/茄子/干し椎茸/梨/みかん缶/みかんジュース/りんごジュース	みかんジュース フルーツゼリー ビスケット 牛乳		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
19	ごはん 鯖味噌焼き 切干大根煮 小松菜海苔和え 味噌汁 (キャベツ、玉ねぎ) オレンジ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/お麴	鯖/豚もも肉/油揚げ/海苔/味噌/かつお節/ヨーグルト/牛乳	切干大根/人参/いんげん/小松菜/もやし/キャベツ/玉ねぎ/オレンジ/とうもろこし	牛乳 お麴ラスクコンソメ味 とうもろこし ヨーグルト		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
20	ごはん ヤンニョムチキン (鶏ケチャップ) チャプチェ (春雨炒め) 白菜中華スープ (木) すいか	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/春雨/ごま油/ごま/天然酵母食パン	鶏もも肉/豚ひき肉/わかめ/牛乳	にんにく/人参/ピーマン/干し椎茸/ニラ/白菜/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 たんぱく質	脂質 食塩
21	～ピュッフェ給食～ キーマカレー/チキンカレー ナン/鶏肉唐揚げ (金) ソーセージ/コロッケ コールスローサラダ ヨーグルト	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/ナン/片栗粉/コロッケ	豚ひき肉/味噌/鶏もも肉/ソーセージ/鶏ひき肉/寒天/小魚/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト缶/グリーンピース/キャベツ/コーン/玉ねぎ/ほうれん草/キウイフルーツ/バナナ/生姜/にんにく	牛乳 フルーツポンチ 小魚 牛乳		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
22	コーンラーメン フレンチサラダ (土) 冷凍みかん	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/豆腐ドーナッツ	豚もも肉/鶏ささみ肉/牛乳/ヨーグルト	人参/キャベツ/コーン/きゅうり/みかん	牛乳 豆腐ドーナッツ ヨーグルト		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
24	ゆかりごはん 鯖西京焼き ピーマンもやし炒め (月) かぼちゃごま酢和え 味噌汁 (大根、オクラ) 冷凍みかん	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/小麦粉	鯖/かつお節/煮干し粉/味噌/牛乳	もやし/人参/ピーマン/かぼちゃ/大根/オクラ/みかん/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 たんぱく質	脂質 食塩
25	冷やし豆乳坦々うどん ほうれん草もやしごま和え (火) とうもろこし バナナ	うどん/片栗粉/ごま/米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま	豚ひき肉/豆乳/味噌/納豆/牛乳	長ねぎ/生姜/にんにく/ブロッコリー/ほうれん草/もやし/人参/とうもろこし/バナナ	牛乳 納豆チャーハン 牛乳		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
26	ごはん カレイムニエル アスパラガスベーコン炒め (水) 味噌汁 (小松菜、しめじ) オレンジ	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/オートミール	カレイ/ベーコン/かつお節/味噌/油揚げ/牛乳	アスパラガス/コーン/小松菜/しめじ/オレンジ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
27	ごはん 豆腐中華風煮 きゅうりナムル (木) 味噌汁 (かぶ、かぶ葉) 梨	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま油/ごま/片栗粉/小麦粉	豚もも肉/豆腐/わかめ/かつお節/味噌/牛乳	人参/キャベツ/干し椎茸/チンゲン菜/きゅうり/もやし/コーン/かぶ/かぶ葉/梨/とうもろこし/りんごジュース	りんごジュース とうもろこし蒸しパン 牛乳		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
28	ごはん まぐろカツ ズッキーニ炒め (金) ほうれん草マヨネーズ和え 味噌汁 (納豆、長ネギ) 白桃缶	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/メープルシロップ	まぐろ/納豆/煮干し粉/味噌/豆腐/牛乳	ズッキーニ/しめじ/ほうれん草/もやし/コーン/長ねぎ/白桃缶	牛乳 豆腐パンケーキ 牛乳		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
29	そうめん 鶏ささみ天ぷら (土) じゃがいもツナ煮 冷凍みかん	そうめん/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/ロールパン	わかめ/鶏ささみ肉/かつお節/ツナ水煮/きなこと/牛乳/ヨーグルト	きゅうり/コーン/みかん	牛乳 きなこ揚げパン せんべい ヨーグルト		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
31	ごはん 鯖カレーマヨネーズ焼き (月) 人参ポリタン ブロッコリーマリネ 味噌汁 (じゃがいも、玉ねぎ) 冷凍みかん	米/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/長芋/植物性マヨネーズ/じゃがいも	鯖/煮干し粉/味噌/豚もも肉/青のり/かつお節/牛乳	パセリ粉/人参/ブロッコリー/しめじ/玉ねぎ/キャベツ/みかんジュース	みかんジュース お好み焼き 牛乳		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩

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	490	20.0	14.0	1.5
3～5 歳児	556	23.0	15.0	1.9