

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	シャージャータ チキンサラダ キャベツえのき茸スープ 梨	中華麺/片栗粉/ごま/ごま油/米/骨太 家族/きび砂糖/菜 種油	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/豆腐/牛 乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/キャベツ/ コーン/きゅうり/え のき茸/梨/とうもろ こし/パセリ粉	牛乳 とうもろこしごはん 牛乳		エネルギー 516 576	脂質 13.6 13.8
(火)							たんぱく質 21.8 24.1	食塩 2.4 2.7
2	ごはん 秋鮭ちゃんちゃん焼き れんこんひじきサラダ 味噌汁 (なめこ、長ねぎ、豆腐) グレープフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま 油/小麦粉/ごま	鮭/味噌/ひじき/ かつお節/豆腐/き なこ/牛乳	キャベツ/人参/もやし/ コーン/きゅうり/ れんこん/なめこ/長 ねぎ/グレープフルー ツ	牛乳 きなこごまケーキ 牛乳		エネルギー 517 577	脂質 15 15.1
(水)							たんぱく質 22 24.6	食塩 1.8 2.1
3	ごはん 鶏肉さつまいも煮物 小松菜ごま酢和え 味噌汁 (キャベツ、厚揚げ) 冷凍みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/さつまいも/ごま/天然酵母食パン/ 植物性マヨネーズ	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/厚揚げ/ しらす/青のり/牛 乳	小松菜/人参/もやし/ キャベツ/みかん/り んごジュース	りんごジュース しらすトースト 牛乳		エネルギー 492 576	脂質 10 12.2
(木)							たんぱく質 19.3 24.3	食塩 1.7 2.1
4	ごはん かじき甘酢あんかけ きゅうりコーン和え 冬瓜汁 りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/小麦粉/ごま油	かじきまぐろ/か つお節/味噌/鶏ひ き肉/納豆/牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/ えのき茸/ピーマン/ きゅうり/コーン/冬 瓜/生姜/りんご/小松 菜	牛乳 納豆薄焼き 牛乳		エネルギー 498 558	脂質 14.2 14.3
(金)							たんぱく質 22.5 25.1	食塩 2.1 2.2
5	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/黒糖豆腐 ドーナツ	鶏ひき肉/豆腐/味 噌/牛乳/ヨーグル ト	玉ねぎ/生姜/きゅう り/人参/コーン/キャ ベツ/みかん	牛乳 黒糖豆腐ドーナツ ヨーグルト		エネルギー 498 549	脂質 18.5 19.6
(土)							たんぱく質 19.5 20.6	食塩 2.7 3
7	ゆかりごはん 鯖みりん焼き れんこんピーマン炒め 味噌汁 (さつまいも、玉ねぎ) 冷凍みかん	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/コッペパン	鯖/かつお節/煮干 し粉/味噌/ソー セージ/牛乳	れんこん/人参/ピー マン/さつまいも/玉 ねぎ/みかん/りんご ジュース	りんごジュース ホットドック 牛乳		エネルギー 497 579	脂質 12.9 16.3
(月)							たんぱく質 17.5 21.4	食塩 1.5 1.8
8	和風スパゲティ ブロッコリーツナサラダ 豆腐スープ バナナ	スパゲティ/米/骨 太家族/きび砂糖/ 菜種油/植物性マヨ ネーズ	ベーコン/ツナ水 煮/鶏ひき肉/豆腐 /豚ひき肉/味噌/ 牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれ ん草/ブロッコリー/ キャベツ/バナナ/小 松菜	牛乳 混ぜこみビビンバ 牛乳		エネルギー 507 567	脂質 16.8 17.4
(火)							たんぱく質 20.2 22.1	食塩 1.4 1.4
9	ごはん ホキフライ ラタトゥイユ 味噌汁 (大根、わかめ) ピンクネーブルオレンジ	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/オート ミール	ホキ/ソーセージ/ かつお節/味噌/わ かめ/牛乳	きゅうり/茄子/玉ね ぎ/人参/大根/ピン クネーブルオレンジ	牛乳 オートミールクッキー 牛乳		エネルギー 530 595	脂質 16.9 17.7
(水)							たんぱく質 18.9 20.4	食塩 1.9 2.1
10	ごはん 豆腐チャンプルー オクラごま和え 味噌汁 (白菜、なめこ) 沖縄パイン缶	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ 中華麺	豚もも肉/かつお 節/豆腐/煮干し粉/ 味噌/青のり/牛 乳	人参/キャベツ/もやし/ ニラ/オクラ/人参/ 白菜/なめこ/パイン 缶/みかんジュース	みかんジュース 焼きそば 牛乳		エネルギー 484 566	脂質 10.4 12.9
(木)							たんぱく質 20.7 26.3	食塩 1.6 2.1
11	カレーライス コールスローサラダ 切細大根豆乳スープ りんご	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種油/ じゃがいも/小麦粉/ 植物性マヨネーズ/ お麴	豚もも肉/ベーコ ン/豆乳/牛乳/ ヨーグルト	玉ねぎ/人参/生姜/に んにく/キャベツ/ コーン/切干大根/り んご/とうもろこし	牛乳 コンソメお麴ラスク とうもろこし ヨーグルト		エネルギー 535 587	脂質 15.1 14.9
(金)							たんぱく質 19.3 20.3	食塩 2 2.4
14	ごはん 鯖ごまマヨネーズ焼き 小松菜海苔和え 豚汁 冷凍みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/植物 性マヨネーズ/ごま/ 天然酵母食パン	鯖/海苔/豚もも肉/ 味噌/牛乳	長ねぎ/小松菜/もやし/ 人参/大根/みかん	牛乳 りんごジャムサンドイッチ 牛乳		エネルギー 514 575	脂質 16.7 17.3
(月)							たんぱく質 22.1 24.7	食塩 1.7 1.8
15	豚肉オクラ丼 じゃがいも大根梅干し煮 ほうれん草ツナサラダ 味噌汁 (納豆、刻み昆布) 梨	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/じゃがいも/ごま/ごま油/黒ごま ビスケット	豚ひき肉/ツナ水 煮/納豆/刻み昆布 /煮干し粉/味噌/ ゼラチン/牛乳	オクラ/大根/ほうれ ん草/人参/梨/りんご ジュース/みかん缶/ みかんジュース	みかんジュース フルーツゼリー 黒ごまビスケット 牛乳		エネルギー 479 584	脂質 12.6 17
(火)							たんぱく質 16.3 20.4	食塩 1.5 1.9
16	炒飯 麻婆豆腐 きゅうりもやしナムル わかめスープ ピンクネーブルオレンジ	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/ごま油/小麦粉/ 片栗粉	鶏ひき肉/豚ひき 肉/豆腐/わかめ/ 牛乳/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/干し椎 茸/長ねぎ/ニラ/きゅ うり/もやし/コーン/ 大根/ピンクネーブル オレンジ	牛乳 ココアケーキ ヨーグルト		エネルギー 518 582	脂質 18.8 19.7
(水)							たんぱく質 23 25.7	食塩 1.5 1.7

2026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)	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)	
17	ごはん かじきまぐろカレー焼き れんこんピーマン炒め 人参ごま和え 味噌汁(かぶ、かぶ菜) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ 植物性マヨネーズ/ スパゲティ	かじきまぐろ/か つお節/味噌/納豆 /海苔/牛乳	にんにく/れんこん/ ブロッコリー/人参/ かぶ/かぶ菜/りんご/ 玉ねぎ/ほうれん草/ りんごジュース	りんごジュース 納豆スパゲティ 牛乳		エネルギー 504 585 たんばく質 20.8 25.9	脂質 11.2 14 食塩 1.8 2.2
18	～ピュッフェ給食～ 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/ブロッコリー 豆腐サラダ カラフルゼリー	米/もち麦/骨太家族 /きび砂糖/菜種油/ マカロニ/スパゲ ティ/食パン/フライ ドポテト	豚肩ロース肉/豆腐 /きなこ/味噌/ソー セージ/ベーコン/ ゼラチン/ハンバー グ/ヨーグルト/牛 乳	玉ねぎ/マッシュルー ム/人参/コーン/キャ ベツ/バナナ/ぶどう ジュース	牛乳 きなこマカロニ 小魚 ヨーグルト		エネルギー 533 586 たんばく質 20.7 22.2	脂質 15.1 14.9 食塩 2.1 2.4
19	味噌ラーメン ナムル風和え物 バナナ	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま/ごま 油/春雨/クッキー/ せんべい	豚ひき肉/味噌/ツ ナ水煮/わかめ/牛 乳/ヨーグルト	人参/キャベツ/小松 菜/バナナ	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 509 563 たんばく質 18.9 20	脂質 16.8 17.5 食塩 2.1 2.5
24	ごはん まぐろキャベツメンチカツ 人参ケチャップ炒め ほうれん草マヨネーズ和え 味噌汁(じゃがいも、油揚げ) 白桃缶	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/じゃが いも/片栗粉	まぐろ/かつお節/ 味噌/油揚げ/ソー セージ/牛乳	人参/ほうれん草/も やし/コーン/白桃缶/ りんごジュース	りんごジュース アメリカンドック 牛乳		エネルギー 510 596 たんばく質 16.2 20.3	脂質 13.2 16.4 食塩 1.7 2.1
25	納豆わかめごはん 豚肉と秋野菜炒め 味噌汁 (小松菜、玉ねぎ) 梨	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/さつまいも/米 粉	納豆/わかめ/豚も も肉/煮干し粉/味 噌/牛乳	れんこん/人参/小松 菜/玉ねぎ/梨/りんご	牛乳 米粉りんごケーキ 牛乳		エネルギー 523 590 たんばく質 20.7 22.8	脂質 13.8 13.7 食塩 1.3 1.4
26	焼きそば 焼売 中華豆腐サラダ 中華スープ 冷凍みかん	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/ クッキー/せんべい	豚もも肉/青のり/ 焼売/豆腐/鶏むね 肉/牛乳/ヨーグル ト	キャベツ/人参/きゅ うり/コーン/干し椎 茸/ほうれん草/冷凍 みかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 481 531 たんばく質 22.4 25	脂質 17.6 18.6 食塩 1.6 1.9
28	ごはん 鯖醤油焼き かぼちゃ煮 ひじきごまサラダ 味噌汁(白菜、しめじ) 冷凍みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ 天然酵母食パン	鯖/ひじき/かつお 節/味噌/きなこ/ 牛乳	かぼちゃ/もやし/人 参/ほうれん草/白菜/ しめじ/みかん	牛乳 きなこサンドイッチ 牛乳		エネルギー 522 587 たんばく質 22.2 24.6	脂質 15 15.3 食塩 1.3 1.5
29	ごはん 鶏肉唐揚げ キャベツ味噌ドレサラダ 味噌汁 (大根、納豆) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/ごま油	鶏もも肉/煮干し 粉/味噌/納豆/ゼ ラチン/せんべい/ 牛乳	生姜/にんにく/キャ ベツ/ほうれん草/もやし /大根/キウイフルーツ /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 せんべい 牛乳		エネルギー 470 546 たんばく質 19.8 24.7	脂質 12.1 15 食塩 1.1 1.4
30	ごはん 秋鮭コーンマヨネーズ焼き ブロッコリーしめじマリネ さつまいもごま和え 味噌汁(なめこ、豆腐) バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ さつまいも/植物性 マヨネーズ/小麦粉 /黒糖	鮭/かつお節/味噌 /豆腐/牛乳/ヨー グルト	玉ねぎ/コーン/パセ リ粉/ブロッコリー/ しめじ/なめこ/万能 ねぎ/バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン ヨーグルト		エネルギー 541 598 たんばく質 20.7 22.1	脂質 12.6 12 食塩 1.1 1.3

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	502	20.0	14.0	1.4
3～5 歳児	568	23.0	15.0	1.9