

2026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) 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	15時		
4 (水)	ごはん 鯖みりん干し焼き れんこん金平 さつまいも甘煮 味噌汁(小松菜、玉ねぎ) 柿	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/さつ まいも/パイ	鯖/豚もも肉/かつ お節/味噌/ゼラチ ン/牛乳	人参/れんこん/いん げん/小松菜/玉ねぎ/ 柿/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー パイ 牛乳	エネルギー 505 565 たんばく質 19.4 21.4	脂質 14.2 14 食塩 1.1 1.3
5 (木)	焼き鳥丼 おでん 小松菜ごま味噌和え みかん	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/ごま/ちくわぶ/ フライドポテト	鶏もも肉/海苔/厚 揚げ/竹輪/かつお 節/味噌/牛乳	長ねぎ/生姜/大根/人 参/小松菜/もやし/み かん/りんごジュース	りんごジュース フライドポテト 牛乳	エネルギー 493 570 たんばく質 21.6 26.5	脂質 10.8 13.5 食塩 1 1.3
6 (金)	ごはん ホキフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ葉) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/パン 粉/植物性マヨネー ズ/オートミール/ 小麦粉	ホキ/ハム/煮干し 粉/味噌/牛乳	きゅうり/ブロッコ リー/コーン/人参/レ モン/かぶ/かぶ葉/り んご	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	エネルギー 527 591 たんばく質 18.6 20.1	脂質 16.3 16.8 食塩 1.9 2.2
7 (土)	肉野菜うどん チキンサラダ りんご	うどん/きび砂糖/ 菜種油/きなこ揚げ パン/せんべい	豚もも肉/かつお 節/鶏ささみ肉/ ヨーグルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干 し椎茸/キャベツ/り んご	牛乳 きなこ揚げパン せんべい ヨーグルト	エネルギー 506 561 たんばく質 22 24.4	脂質 14.7 14.7 食塩 3.2 3.6
9 (月)	梅干しごはん ぶり大根 ほうれん草白和え 味噌汁 (白菜、わかめ) 白桃缶	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/ 小麦粉/長芋	ぶり/豆腐/かつお 節/味噌/豚もも肉 /青のり/わかめ/ 牛乳	大根/人参/生姜/ほう れん草/白菜/白桃缶/ 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 497 582 たんばく質 20.6 25.1	脂質 13.2 16.5 食塩 2.2 2.8
10 (火)	きつねうどん 鶏肉照り焼き れんこんしらすサラダ 柿	うどん/きび砂糖/ 菜種油/米/骨太家 族/ごま/ごま油/植 物性マヨネーズ	かつお節/油揚げ/ 鶏もも肉/しらす/ 納豆/牛乳	人参/長ねぎ/ほうれ ん草/生姜/れんこん/ ブロッコリー/柿/玉 ねぎ	牛乳 納豆チャーハン 牛乳	エネルギー 504 563 たんばく質 23 25.5	脂質 13.7 13.2 食塩 2.4 2.8
11 (水)	ハヤシライス カリフラワーサラダ キャベツ豆腐スープ キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/小麦粉/植物性 マヨネーズ/お麴	豚もも肉/味噌/ハ ム/鶏ひき肉/豆腐 /ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/マッシュル ーム/カリフラワー/ コーン/キャベツ/キ ウイフルーツ/バナナ	牛乳 コンソメ麴ラスク バナナ ヨーグルト	エネルギー 484 524 たんばく質 19.6 20.5	脂質 13.3 12.7 食塩 2.7 3
12 (木)	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) みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/ロールパン	かじきまぐろ/豆 腐/かつお節/煮干 し粉/味噌/油揚げ /ソーセージ/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/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 483 564 たんばく質 20.6 25.6	脂質 11.8 14.8 食塩 2.3 2.8
13 (金)	ごはん 鶏肉さつまいも甘辛煮 キャベツごま酢和え 味噌汁 (納豆、長ねぎ) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/さつまいも/ご ま/小麦粉	鶏もも肉/かつお 節/味噌/納豆/き なこ/牛乳	キャベツ/きゅうり/人 参/長ねぎ/りんご	牛乳 きなこクッキー 牛乳	エネルギー 527 596 たんばく質 21.1 23.3	脂質 15.1 15.4 食塩 1.2 1.4
14 (土)	ジャージャー麺 きゅうりナムル わかめスープ りんご	中華麺/片栗粉/きび 砂糖/菜種油/ごま/ ごま油/クッキー/せ んべい	豚ひき肉/味噌/鶏 ささみ肉/わかめ/ ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/生姜/きゅうり/ コーン/大根	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 494 550 たんばく質 19.2 21.1	脂質 17.5 18.3 食塩 1.7 2
16 (月)	ごはん 鯖西京焼き チンゲン菜炒め かぼちゃごま和え 味噌汁(キャベツ、しめじ) バナナ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/小 麦粉/メープルシ ロップ	鯖/かつお節/味噌 /豆腐/牛乳	チンゲン菜/人参/玉 ねぎ/かぼちゃ/キャ ベツ/しめじ/バナナ	牛乳 豆腐パンケーキ 牛乳	エネルギー 512 578 たんばく質 20 22.1	脂質 15.1 15.3 食塩 1.4 1.7
17 (火)	ごはん 鶏肉唐揚げ ひじきと春雨中華和え 味噌汁 (長芋、海苔) 柿	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉/片栗粉/ごま油/ ごま/春雨/長芋/せ んべい	鶏もも肉/ひじき/ 煮干し粉/味噌/海 苔/牛乳	生姜/にんにく/コー ン/人参/柿/みかん ジュース/ぶどう ジュース	みかんジュース ぶどうゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 471 549 たんばく質 19.1 23.5	脂質 10.5 13.1 食塩 1.3 1.6

2026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) 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	15時	エネルギー	脂質
18 (水)	ごはん すき焼き煮 もやしほうれん草ゆかり和え 味噌汁 (納豆、干し椎茸、玉ねぎ) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/白滝/ 米粉	豚もも肉/豆腐/納 豆/牛乳	人参/長ねぎ/白菜/も やし/ほうれん草/干 し椎茸/玉ねぎ/キウ イフルーツ	牛乳 米粉人参ケーキ 牛乳	504 567 たんばく質	13.5 13.4 食塩
19 (木)	ごはん かはいコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーしめじマリネ 青のりポテト 味噌汁(かぶ、かぶ菜) 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/じゃがいも/天 然酵母食パン	カレイ/青のり/か つお節/味噌/牛乳	ブロッコリー/人参/ しめじ/レモン/かぶ/ かぶ菜/みかん/パセ リ粉/りんごジュース	りんごジュース カレートースト 牛乳	476 556 たんばく質	12.4 15.4 食塩
20 (金)	～ビュッフェ給食～ 炒飯/ラーメン 麻婆豆腐/焼売 餃子/肉まん キャベツコーン中華和え フルーツポンチ	米/もち麦/骨太家 族/きび砂糖/菜種 油/ごま油/片栗粉/ 春雨/マカロニ/中 華麺	鶏ひき肉/豚ひき肉/ 味噌/豆腐/わかめ/ きなこ/小魚/ヨーグ ルト/牛乳/豚もも肉 /焼売/肉まん/餃子	玉ねぎ/人参/干し椎 茸/長ねぎ/ニラ/キャ ベツ/コーン/大根/パ ナ/キウイフルーツ /りんご	牛乳 きなこマカロニ 小魚 ヨーグルト	531 586 たんばく質	17 17.3 食塩
21 (土)	わかめうどん 豆腐サラダ バナナ	うどん/きび砂糖/ 菜種油/きなこ揚げ パン/せんべい	豚もも肉/豆腐/わ かめ/ヨーグルト/ 牛乳	干し椎茸/人参/大根/ 長ねぎ/コーン/キャ ベツ/バナナ	牛乳 きなこ揚げパン せんべい ヨーグルト	506 554 たんばく質	13.7 13.1 食塩
24 (火)	味噌うどん まぐろキャベツカツ ほうれん草もやしごま和え バナナ	うどん/きび砂糖/ 菜種油/ごま/米/骨 太家族	豚もも肉/かつお 節/味噌/まぐろ キャベツカツ/豚 ひき肉/牛乳	人参/大根/長ねぎ/ほ うれん草/もやし/パ ナ/人参/小松菜	みかんジュース 混ぜこみビビンバ 牛乳	513 571 たんばく質	12.7 12.1 食塩
25 (水)	納豆ごはん 鯖味噌煮 白菜とわかめ酢の物 けんちん汁 キウイフルーツ	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/小麦 粉	納豆/かつお節/青 のり/鯖/わかめ/ 豆腐/ヨーグルト	生姜/白菜/人参/ごぼ う/大根/しめじ/キウ イフルーツ	牛乳 豆腐マフィン ヨーグルト	514 592 たんばく質	12.8 15.8 食塩
26 (木)	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、ニラ) 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	豚肩ロース肉/ツ ナ水煮/煮干し粉/ 味噌/きなこ/牛乳	生姜/玉ねぎ/人参/ ピーマン/れんこん/ きゅうり/ブロッコ リー/キャベツ/ニラ/ みかん	牛乳 きなこフレンチトースト 牛乳	531 593 たんばく質	18 18.8 食塩
27 (金)	チキンカレーライス コールスローサラダ かぶスープ 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/せんべい	鶏もも肉/鶏ひき 肉/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/人参/生姜/に んく/キャベツ/コーン/ かぶ/かぶ菜/りんご/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	508 590 たんばく質	13.4 16.6 食塩
28 (土)	味噌ラーメン 春雨サラダ みかん	中華麺/きび砂糖/ 菜種油/ごま油/春 雨/植物性マヨネー ズ/豆腐ドーナッツ	豚ひき肉/味噌/ハ ム/ヨーグルト/牛 乳	人参/キャベツ/きゅ うり/人参/みかん	牛乳 豆腐ドーナッツ ヨーグルト	478 532 たんばく質	14.6 17.5 食塩
30 (月)	ごはん かじきまぐろカレー焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 (大根、しめじ) 柿	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗 粉/マカロニ/米粉/ パン粉	かじきまぐろ/納 豆/かつお節/煮干 し粉/味噌/鶏もも 肉/牛乳	ほうれん草/人参/大 根/しめじ/柿/玉ねぎ /パセリ粉	牛乳 マカロニグラタン 牛乳	477 533 たんばく質	13.4 13.3 食塩
						24.4 27.2	1.5 1.8

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	494	21.0	14.0	1.8
3～5歳児	557	24.0	15.0	2.0