

2026年10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 (木)	ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ 中華スープ りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/春雨/さつまいも	豚もも肉/味噌/鶏むね肉/牛乳	生姜/人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/干し椎茸/チンゲン菜/りんご/みかんジュース	みかんジュース さつまいもフライ牛乳	エネルギー	脂質	
						495	11.1	
						579	14	
						たんばく質	食塩	
16.5	1.1							
20.4	1.3							
2 (金)	ごはん ホキフライ 人参ポリタン おくらごま和え 味噌汁(長芋、厚揚げ) みかん	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/ごま/ごま油/長芋	ホキ/かつお節/味噌/厚揚げ/納豆/牛乳	きゅうり/人参/コーン/みかん/小松菜	牛乳 納豆薄焼き牛乳	エネルギー	脂質	
						521	15.2	
						584	15.4	
						たんばく質	食塩	
20.8	2							
22.8	2.1							
3 (土)	カレーうどん キャベツの鶏ささみ和え みかん	うどん/きび砂糖/菜種油/片栗粉/豆腐ドーナツ	豚もも肉/鶏ささみ肉/かつお節/ヨーグルト/牛乳	人参/玉ねぎ/きゅうり/キャベツ/みかん	牛乳 豆腐ドーナツヨーグルト	エネルギー	脂質	
						473	13.5	
						512	12.8	
						たんばく質	食塩	
21.6	2.9							
23	3.2							
5 (月)	ごはん 鯖ごま味噌焼き 小松菜おかか和え かぼちゃサラダ 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/ごま/植物性マヨネーズ/天然酵母食パン	鯖/かつお節/味噌/牛乳	小松菜/人参/かぼちゃ/きゅうり/コーン/キャベツ/玉ねぎ/バナナ	牛乳 ジャムサンドイッチ牛乳	エネルギー	脂質	
						530	15.6	
						596	15.6	
						たんばく質	食塩	
20.5	2							
22.8	2.4							
6 (火)	ごはん ケチャップ麻婆豆腐 もやしわかめナムル 春雨中華スープ 沖縄県産パイン缶	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/ごま/せんべい	豚ひき肉/豆腐/わかめ/鶏ひき肉/ゼラチン/牛乳	長ねぎ/もやし/コーン/人参/りんごジュース/ぶどうジュース/パイン缶	りんごジュース ぶどうゼリーせんべい牛乳	エネルギー	脂質	
						497	15.3	
						574	19	
						たんばく質	食塩	
17.3	1.4							
21.8	1.6							
7 (水)	和風スパゲティ ブロッコリーツナサラダ 野菜と豆腐スープ 柿	スパゲティ/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/米/もち麦/骨太家族/ごま油/ごま	ベーコン/ツナ水煮/鶏ひき肉/豆腐/納豆/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれん草/ブロッコリー/キャベツ/柿/長ねぎ	牛乳 納豆味噌炒飯牛乳	エネルギー	脂質	
						521	17.4	
						584	18.2	
						たんばく質	食塩	
20.9	1.7							
22.9	1.8							
8 (木)	ごはん 豚肉とれんこん甘辛炒め キャベツごまサラダ 味噌汁(じゃがいも、油揚げ) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/ごま/植物性マヨネーズ	豚もも肉/油揚げ/煮干し粉/味噌/竹輪/牛乳	れんこん/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/コーン/りんご/みかんジュース	みかんジュース マープルクッキー牛乳	エネルギー	脂質	
						517	12.3	
						599	15.6	
						たんばく質	食塩	
16.7	1.2							
20.3	1.4							
9 (金)	さつまいもごはん かじきまぐろ和風ソテー 小松菜海苔和え 豚汁 みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/さつまいも/ごま/米粉	かじきまぐろ/海苔/豚もも肉/牛乳	小松菜/もやし/人参/大根/ごぼう/みかん/りんご	牛乳 米粉りんごケーキ牛乳	エネルギー	脂質	
						520	14	
						582	14	
						たんばく質	食塩	
22.4	1.6							
24.7	1.8							
10 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ フルーツゼリー	うどん/きび砂糖/菜種油/クッキー/せんべい	豚もも肉/かつお節/味噌/豆腐/ヨーグルト/牛乳	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/コーン/キャベツ	牛乳 クッキーせんべいヨーグルト	エネルギー	脂質	
						502	13.3	
						542	12.7	
						たんばく質	食塩	
22.6	3.1							
23.9	4.4							
13 (火)	ゆかりごはん 鯖塩焼き さつまいも白和え 味噌汁(えのき茸、しめじ、わかめ) キウイフルーツ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/さつまいも/ビスケット	鯖/豆腐/煮干し粉/味噌/ゼラチン/わかめ/牛乳	ほうれん草/人参/しめじ/えのき茸/キウイフルーツ/りんごジュース	牛乳 りんごゼリービスケット牛乳	エネルギー	脂質	
						499	16.1	
						556	16.7	
						たんばく質	食塩	
21	1.4							
23	1.6							
14 (水)	ごはん 豚肉味噌炒め れんこんしらすサラダ けんちん汁 みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/お麴/ごま	豚肩ロース肉/味噌/しらす/かつお節/豆腐/ヨーグルト/牛乳	玉ねぎ/れんこん/人参/ブロッコリー/大根/しめじ/みかん/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	エネルギー	脂質	
						485	12.1	
						552	14.9	
						たんばく質	食塩	
17.8	1							
21.6	1.2							
15 (木)	ごはん 豚肉さつまいも甘辛煮 小松菜ごま酢和え 味噌汁(納豆、長ねぎ、海苔) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/さつまいも/片栗粉/ごま/天然酵母食パン/植物性マヨネーズ	鶏もも肉/かつお節/味噌/納豆/海苔/しらす/青のり/牛乳	小松菜/もやし/人参/長ねぎ/りんご	牛乳 しらすマヨトースト牛乳	エネルギー	脂質	
						518	14.3	
						585	14.3	
						たんばく質	食塩	
24.2	1.7							
27.4	2							
16 (金)	～ピュッフェ給食～ さんま炊き込みごはん きのこスパゲティ/鮭フライ 秋のグラタン さつまいもサラダ 甘栗ケーキ	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/パン粉/さつまいも/植物性マヨネーズ/フライドポテト/スパゲティ/米粉/さつまいも	さんま/鮭/煮干し粉/味噌/牛乳/チーズ/ベーコン	人参/生姜/きゅうり/コーン/しめじ/えのき茸/バナナ/かぼちゃ/玉ねぎ/エリンギ/パセリ粉/甘栗/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	脂質	
						520	11.8	
						598	15	
						たんばく質	食塩	
16	2							
20	2.5							

2026年10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 15時	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
17 (土)	ジャーチャー麺 チキンサラダ わかめスープ バナナ	中華麺/片栗粉/きび砂糖/菜種油/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/ブロッコリー/人参/キャベツ/大根/バナナ	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト	エネルギー 497 554 たんぱく質 18.6 20.2	脂質 17 17.8 食塩 1.8 2.2
19 (月)	ごはん かじきまぐろ味噌焼き ブロッコリーごま和え れんこん金平 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 柿	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/さつまいも/ロールパン	かじきまぐろ/豚もも肉/かつお節/味噌/きなこと/牛乳	ブロッコリー/人参/れんこん/いんげん/玉ねぎ/柿	牛乳 きなこと揚げパン 牛乳	エネルギー 521 587 たんぱく質 23.4 26.4	脂質 14.4 14.6 食塩 1.7 2
20 (火)	納豆ごはん 肉じゃが チンゲン菜マヨネーズ和え 味噌汁(大根、しめじ) バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/植物性マヨネーズ/せんべい	納豆/かつお節/青のり/豚もも肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげん/チンゲン菜/もやし/コーン/大根/しめじ/バナナ/みかん ジュース/みかん缶	牛乳 みかんゼリー せんべい 牛乳	エネルギー 523 591 たんぱく質 20.8 23.3	脂質 14.1 14 食塩 1.8 2.1
21 (水)	ごはん カレイきのこあんかけ 豆腐サラダ 味噌汁(ニラ、もやし) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/小麦粉	カレイ/豆腐/わかめ/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/玉ねぎ/しめじ/干し椎茸/えのき茸/ピーマン/きゅうり/ニラ/もやし/みかん/りんご ジュース/バナナ	りんごジュース バナナケーキ 牛乳	エネルギー 503 589 たんぱく質 18.9 23.9	脂質 12.2 15.7 食塩 1.8 2.1
22 (木)	キーマカレー コーンサラダ 切干大根豆乳スープ 白桃缶	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/マカロニ	豚ひき肉/味噌/鶏ひき肉/豆乳/きなこと/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/切干大根	牛乳 きなことマカロニ 小魚 ヨーグルト	エネルギー 540 594 たんぱく質 21.8 22.9	脂質 2 14.5 14.2 食塩 1.4 1.5
23 (金)	ごはん 鶏肉唐揚げ ひじきごまサラダ 味噌汁(白菜、干し椎茸) りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま	鶏もも肉/ひじき/煮干し粉/味噌/牛乳	生姜/にんにく/もやし/人参/ほうれん草/白菜/干し椎茸/りんご/みかんジュース	みかんジュース 人参蒸しパン 牛乳	エネルギー 497 581 たんぱく質 18.9 23.3	脂質 11 13.9 食塩 1.1 1.4
24 (土)	肉野菜うどん 和風ポテトサラダ りんご	うどん/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/植物性マヨネーズ/ごま/豆腐ドーナツ	豚もも肉/かつお節/ヨーグルト/牛乳	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/きゅうり/りんご	牛乳 豆腐ドーナツ ヨーグルト	エネルギー 489 544 たんぱく質 20 21.9	脂質 13.5 13.4 食塩 3.2 3.8
26 (月)	ごはん 鮭コーンマヨネーズ焼き れんこんわかめサラダ 味噌汁(なめこ、長ねぎ、豆腐) バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物性マヨネーズ/米粉	鮭/わかめ/かつお節/味噌/豆腐/牛乳	玉ねぎ/コーン/パセリ粉/れんこん/人参/ブロッコリー/なめこ/長ねぎ/バナナ/パイ ン缶	牛乳 米粉パインケーキ 牛乳	エネルギー 516 579 たんぱく質 20.8 23.2	脂質 16.1 16.7 食塩 1 1.1
27 (火)	梅干しごはん 豆腐鶏つくね 切干大根ごまサラダ 味噌汁(納豆、刻み昆布) 柿	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/植物パン粉/ごま	鶏ひき肉/ひじき/豆腐/煮干し粉/味噌/納豆/刻み昆布/寒天/小魚/牛乳	玉ねぎ/人参/きゅうり/キャベツ/柿/キウイフルーツ/バナナ/みかん缶/りんご ジュース	りんごジュース フルーツポンチ 小魚 牛乳	エネルギー 506 583 たんぱく質 18 21.9	脂質 11 13.8 食塩 1.4 1.7
28 (水)	ごはん 鶏肉トマト煮 マカロニサラダ 味噌汁(小松菜、えのき茸) キウイフルーツ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/じゃがいも/マカロニ/植物性マヨネーズ/ロールパン	鶏もも肉/煮干し粉/味噌/ソーセージ/牛乳	玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト缶/きゅうり/キャベツ/小松菜/えのき茸/キウイフ ルーツ	牛乳 ホットドッグ 牛乳	エネルギー 524 588 たんぱく質 21.1 23.8	脂質 14.9 14.9 食塩 2 2.3
29 (木)	豚肉きのこうどん かじきカレー揚げ焼き きゅうりおかか和え りんご	うどん/片栗粉/米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油	豚もも肉/かつお節/かじきまぐろ/ベーコン/牛乳	大根/長ねぎ/人参/きゅうり/コーン/りんご/パセリ粉/みかん ジュース	みかんジュース ピラフ 牛乳	エネルギー 492 574 たんぱく質 21.7 26.7	脂質 9.6 12 食塩 3.1 3.9
30 (金)	～ハロウィン給食～ パンプキンチキンライス かぼちゃシチュー ポテトチップサラダ みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/植物性マヨネーズ/ポテトチップ	鶏もも肉/牛乳	玉ねぎ/いんげん/かぼちゃ/人参/キャベツ/きゅうり/みかん	牛乳 ココアケーキ 牛乳	エネルギー 534 597 たんぱく質 19.2 21.1	脂質 16.3 16.9 食塩 1.9 2.1
31 (土)	焼きそば 焼売 豆腐サラダ 中華スープ みかん	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/きなこと揚げパン	豚もも肉/焼売/豆腐/わかめ/ヨーグルト/牛乳	キャベツ/人参/青のり/コーン/きゅうり/大根/みかん	牛乳 きなこと揚げパン ビスケット ヨーグルト	エネルギー 481 533 たんぱく質 21.7 24	脂質 17.5 16.9 食塩 1.8 2.1

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	503	20.0	14.0	1.5
3～5歳児	573	23.0	15.0	1.8