

献立表

★3歳未満児用

2023年10月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
月	2 16 30	牛乳	ごはん	米	焼きビーフン	174kcal 514
			かじきのごま焼き	かじき しょうゆ 砂糖 ごま 油	ビーフン 豚肉 玉ねぎ	たんぱく質g 21.9
			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草 納豆 もやし 人参 しょうゆ 砂糖	人参 たら	脂質g 20.5
			里芋と玉ねぎのみそ汁	里芋 人参 玉ねぎ だし汁 みそ	しいたけ だし汁 油	塩分g 1.3
オレンジ	オレンジ	牛乳				
火	3 17	牛乳	食パン	食パン	マーマレード蒸しパン	174kcal 497
			鶏肉のトマト煮	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ えのきたけ トマト 油 ケチャップ しょうゆ 砂糖	ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.3
			ココロサラダ	きゅうり パプリカ 人参 砂糖 酢 油 塩	豆乳 油	脂質g 14.2
			豆乳コーンスープ	クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油	マーマレードジャム	塩分g 1.3
バナナ	バナナ	牛乳				
水	4 18	牛乳	ゆかりごはん	米 ゆかり	ツナピラフ	174kcal 421
			豆腐のふんわり揚げ	豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 れんこん 小葱 片栗粉 しょうゆ 油	米 ツナ水煮缶 人参	たんぱく質g 15.8
			きゅうりと人参の磯和え	きゅうり 人参 焼きのり しょうゆ	玉ねぎ 塩 コンソメ	脂質g 13.9
			玉ねぎと小松菜のみそ汁	玉ねぎ 小松菜 麩 だし汁 みそ	油 パセリ粉	塩分g 1.1
りんご	りんご	牛乳				
木	5 19	牛乳	三色丼	米 鮭 ほうれん草 コーン缶 焼きのり 砂糖 塩 油 しょうゆ	パリパリピザ	174kcal 458
			筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう 大根 いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	ぎょうざの皮	たんぱく質g 23.0
			なめこわかめのみそ汁	なめこ 油揚げ わかめ だし汁 みそ	ケチャップ 玉ねぎ	脂質g 14.5
			バナナ	バナナ	ベーコン パセリ粉	塩分g 1.5
牛乳	牛乳					
金	6 20	牛乳	ごはん	米	お麩のラスク	174kcal 448
			肉豆腐	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 油 だし汁 砂糖 しょうゆ	麩 油 砂糖 塩	たんぱく質g 19.2
			小松菜ともやしのおかか和え	小松菜 もやし 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖	きなこ	脂質g 15.4
			大根のみそ汁	大根 人参 葱 だし汁 みそ	牛乳	塩分g 1.0
オレンジ	オレンジ	牛乳				
土	7 21	牛乳 せんべい	麻婆豆腐丼	米 豚ひき肉 豆腐 しいたけ にんにく 葱	バナナケーキ	174kcal 472
			じゃが芋のコンソメスープ	しょうが ごま油 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉	ホットケーキ粉	たんぱく質g 16.9
			りんご	じゃが芋 人参 玉ねぎ コンソメ 塩	バナナ 豆乳 砂糖	脂質g 15.4
			りんご	りんご	油	塩分g 1.0
牛乳	牛乳					
月	23	牛乳	ごはん	米	あんこドーナツ	174kcal 487
			カレイの漬け焼き	カレイ しょうが 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 21.9
			ささみとキャベツの和え物	鶏ささみ キャベツ 人参 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油	豆腐 あんこ 油	脂質g 14.6
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ だし汁 みそ	牛乳	塩分g 1.2
柿	柿	牛乳				
火	10 24	牛乳	ごはん	米	ふかし芋	174kcal 432
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油	さつま芋	たんぱく質g 16.8
			切干大根の煮物	切干大根 油揚げ 人参 しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖	脂質g 11.8	
			豆腐と水菜のすまし汁	豆腐 水菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	塩分g 1.0	
バナナ	バナナ	牛乳				
水	11 25	牛乳	根菜カレー	米 豚肉 さつま芋 人参 玉ねぎ れんこん 油 カレールウ	しらすトースト	174kcal 548
			きゅうりとツナのサラダ	きゅうり ツナ水煮缶 人参 コーン缶 しょうゆ 砂糖	食パン しらす干し	たんぱく質g 18.6
			わかめスープ	わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油	マヨネーズ 青のり	脂質g 20.2
			りんご	りんご	牛乳	塩分g 2.0
牛乳	牛乳					
木	12 26	牛乳	ごはん	米	レーズンスコーン	174kcal 466
			鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 キャベツ 人参 しめじ えのきたけ 油 みそ しょうゆ 砂糖	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.9
			かぼちゃのグリル	かぼちゃ 塩	レーズン 油 豆乳	脂質g 12.1
			大根と玉ねぎのすまし汁	大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	塩	塩分g 1.0
オレンジ	オレンジ	牛乳				
金	13 27	牛乳	豚汁うどん	うどん 豚肉 豆腐 大根 里芋 人参 ごぼう 小葱 だし汁 ごま油 みそ	五平餅	174kcal 516
			さつま芋のそぼろ煮	さつま芋 鶏ひき肉 いんげん しょうが 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉	米 みそ すりごま	たんぱく質g 20.7
			ブロッコリーと人参のごまマヨ和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 ごま しょうゆ マヨネーズ	砂糖 ごま油	脂質g 17.8
			バナナ	バナナ	牛乳	塩分g 1.4
牛乳	牛乳					
土	14 28	牛乳 せんべい	和風焼きうどん	うどん 豚肉 えのきたけ しめじ 玉ねぎ 焼きのり	しらすおにぎり	174kcal 528
			オニオンスープ	にんにく しょうゆ 塩 油	米 しらす干し	たんぱく質g 22.4
			オレンジ	玉ねぎ 人参 パセリ粉 コンソメ 塩	ごま 油 しょうゆ	脂質g 16.0
			オレンジ	オレンジ	牛乳	塩分g 1.0
牛乳	牛乳					
火	31	牛乳	ケチャップライス	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 塩 コンソメ	二色ゼリー	174kcal 502
			パンキンシチュー	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ 油 小麦粉 豆乳 コンソメ 塩	オレンジジュース	たんぱく質g 19.8
			大根のサラダ	大根 きゅうり 人参 油 酢 しょうゆ 砂糖	ぶどうジュース	脂質g 18.6
			柿	柿	ゼラチン 砂糖	塩分g 1.3
牛乳	牛乳					

※献立の内容を変更する場合があります。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。
 ※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【今月の栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	444	19.7	15.7	1.2