

献立表

★3歳未満児用

2021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
金	1 15	牛乳	ごはん	米	焼きビーフン	1741-kcal 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	しいたけ だし汁 油	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	塩 しょうゆ 砂糖	塩分g 1.3
オレンジ	オレンジ	牛乳				
土	2 16 30	牛乳 せんべい	麻婆豆腐丼	米 豚ひき肉 豆腐 にんにく 葱 しょうが ごま油 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉	バナナケーキ	1741-kcal 472
			じゃが芋のコンソメスープ	じゃが芋 人参 玉ねぎ コンソメ 塩	ホットケーキ粉	たんぱく質g 16.9
			りんご	りんご	バナナ 豆乳 砂糖	脂質g 15.4
					油	塩分g 1.0
牛乳						
月	4 18	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	バリバリピザ	1741-kcal 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
			なめことわかめのみそ汁	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						
火	5 19	牛乳	ゆかりごはん	米 ゆかり	ツナピラフ	1741-kcal 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
梨	梨	牛乳				
水	6 20	牛乳	食パン	食パン	フルーツヨーグルト	1741-kcal 547
			鶏肉のトマト煮	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ トマト缶 油 ケチャップ しょうゆ 砂糖 片栗粉	みかん缶 バナナ	たんぱく質g 23.7
			ココロサラダ	きゅうり パプリカ 人参 砂糖 酢 油 塩	りんご ヨーグルト	脂質g 15.1
			豆乳コンソメスープ	クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油	砂糖	塩分g 1.3
バナナ	バナナ	麦茶				
木	7 21	牛乳	ごはん	米	お麩のラスク	1741-kcal 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		塩分g 1.0
りんご	りんご	牛乳				
金	8 22	牛乳	ごはん	米	黒糖ドーナツ	1741-kcal 479
			カレーの漬け焼き	カレー 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 21.4
			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 黒砂糖 油	脂質g 14.2
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ だし汁 みそ		塩分g 1.2
柿	柿	牛乳				
土	9 23	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	じゃこおにぎり	1741-kcal 528
				にんにく しょうゆ 塩 油	米 しらす干し	たんぱく質g 22.4
			オニオンスープ	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
			バナナ	バナナ		塩分g 1.0
牛乳						
月	11 25	牛乳	ごはん	米	芋ようかん	1741-kcal 447
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油	さつま芋 砂糖	たんぱく質g 17.9
			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	寒天	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
ぶどう	ぶどう	牛乳				
火	12 26	牛乳	根菜カレー	米 豚肉 さつま芋 人参 玉ねぎ れんこん 大根 油 カレールウ	じゃこトースト	1741-kcal 535
			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 19.5
			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
			梨	梨		塩分g 2.0
牛乳						
水	13 27	牛乳	ごはん	米	レーズンスコーン	1741-kcal 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	小麦粉 レーズン	たんぱく質g 18.9
			かぼちゃのグリル	かぼちゃ 塩	砂糖 油 豆乳 塩	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	ベーキングパウダー	塩分g 1.0
オレンジ	オレンジ	牛乳				
木	14 28	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	1741-kcal 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		塩分g 1.4
牛乳						
金	29	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	クッキー	1741-kcal 555
			パンプキンシチュー	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	ホットケーキ粉	たんぱく質g 19.9
			大根のサラダ	大根 きゅうり 人参 油 酢 しょうゆ 砂糖	ココア 油 砂糖	脂質g 21.0
			柿	柿		塩分g 1.3
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	488	19.7	14.7	1.2