

# 献立表

★3歳未満児用

2021年11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	1 15 29	牛乳	ごはん	米	あんこ蒸しパン	174kcal 445
			カレイの照り焼き	カレイ しょうゆ 砂糖 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.5
			小松菜とれんこんのサラダ	小松菜 人参 れんこん 鶏ささみ マヨネーズ しょうゆ	こしあん 豆乳 塩	脂質g 11.0
			里芋と油揚げのみそ汁	里芋 人参 葱 油揚げ だし汁 みそ		塩分g 1.3
みかん	みかん	牛乳				
火	2 16 30	牛乳	ごはん	米	じゃが芋焼き団子	174kcal 411
			豚肉の葱塩炒め	豚肉 もやし 葱 にら しょうが にんにく しょうゆ 塩 ごま油	じゃが芋 コーン缶	たんぱく質g 16.9
			白菜の和え物	白菜 小松菜 人参 しょうゆ 砂糖	片栗粉 小麦粉	脂質g 11.3
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ		塩分g 1.0
りんご	りんご	牛乳				
水	17	牛乳	みそラーメン	中華麺 玉ねぎ もやし コーン缶 わかめ だし汁 みそ しょうゆ 塩 砂糖	塩昆布おにぎり	174kcal 489
			鶏肉の照り焼き	鶏肉 油 しょうゆ 砂糖	米 豚ひき肉	たんぱく質g 22.9
			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖	塩昆布 油 ごま	脂質g 13.0
			柿	柿	しょうゆ	塩分g 1.6
牛乳						
木	4 18	牛乳	ごはん	米	米しゆまい	174kcal 544
			かじきのカレー揚げ	かじき 塩 小麦粉 片栗粉 カレー粉 油	米 豚ひき肉 人参	たんぱく質g 22.4
			春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 しょうゆ 砂糖	玉ねぎ 塩 しょうゆ	脂質g 19.4
			かぶとなめこのみそ汁	かぶ なめこ 玉ねぎ かぶの葉 だし汁 みそ	ゆ ごま油	塩分g 1.4
バナナ	バナナ	牛乳				
金	5 19	牛乳	ビビンバ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 葱 もやし 人参 ほうれん草 ごま しょうが	パンパキントースト	174kcal 488
			スティック野菜	にんにく 油 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油	食パン かぼちゃ	たんぱく質g 19.1
			にらと豆腐のスープ	きゅうり 人参 大根 みそ 砂糖	砂糖 豆乳	脂質g 14.8
			りんご	にら 豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩		塩分g 1.5
りんご	りんご	牛乳				
土	6 20	牛乳 せんべい	カレー焼きうどん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 油	ツナマヨおにぎり	174kcal 441
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 わかめ だし汁 みそ	米 ツナ水煮缶	たんぱく質g 16.1
			バナナ	バナナ	マヨネーズ	脂質g 15.6
					塩分g 1.5	
牛乳						
月	8 22	牛乳	きのこカレーライス	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ まいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ	りんごケーキ	174kcal 498
			大豆とひじきのサラダ	大豆水煮 ひじき 人参 ハム マヨネーズ 塩	ホットケーキ粉	たんぱく質g 19.9
			ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリー 人参 コンソメ しょうゆ 塩	豆乳 りんご	脂質g 14.4
			オレンジ	オレンジ		塩分g 1.7
牛乳						
火	9	牛乳	ごはん	米	ナポリタン	174kcal 440
			タラのおろし煮	タラ しょうが 大根 小葱 しょうゆ だし汁	マカロニ 玉ねぎ	たんぱく質g 23.1
			ブロッコリーとしらすのごま和え	ブロッコリー しらす干し 人参 すりごま しょうゆ 砂糖	ウイナー ヒーマン	脂質g 12.0
			吉野汁	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 しいたけ こぼろ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉	油 ケチャップ	塩分g 1.7
みかん	みかん	牛乳				
水	10 24	牛乳	さつま芋ごはん	米 さつま芋 黒ごま 塩	きなこボール	174kcal 512
			豆腐とひじきのつくね	鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.6
			ツナとキャベツのサラダ	キャベツ ツナ水煮缶 コーン缶 塩 油 酢 砂糖	きなこ 砂糖 豆乳	脂質g 15.9
			玉ねぎとわかめのみそ汁	玉ねぎ わかめ 油揚げ だし汁 みそ	油	塩分g 1.3
りんご	りんご	牛乳				
木	11 25	牛乳	ごはん	米	さつま芋のかき揚げ	174kcal 442
			豚肉のれんこんのみそ炒め	豚肉 れんこん 玉ねぎ しらたき 油 みそ しょうゆ 砂糖	さつま芋 人参	たんぱく質g 17.2
			きゅうりとわかめのサラダ	きゅうり わかめ ごま ごま油 しょうゆ 砂糖	にら 塩 小麦粉	脂質g 13.1
			とろろ昆布汁	とろろ昆布 小松菜 麩 だし汁 しょうゆ 塩	油	塩分g 1.3
バナナ	バナナ	牛乳				
金	12 26	牛乳	食パン	食パン	きのこの炊き込みごはん	174kcal 524
			鮭のマヨコーン焼き	鮭 クリームコーン缶 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ粉	米 鶏ひき肉 しめじ	たんぱく質g 24.6
			フレンチサラダ	キャベツ 人参 きゅうり 砂糖 酢 塩 油	えのきだけ しいたけ	脂質g 16.5
			ミネストローネ	ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく マカロニ トマト缶 大豆水煮 コンソメ 油 塩 砂糖	人参 塩 しょうゆ	砂糖
みかん	みかん	牛乳				
土	13 27	牛乳 せんべい	豚ひき肉のチャーハン	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 塩 青のり	きなこくす餅	174kcal 399
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 玉ねぎ 麩 だし汁 みそ	片栗粉 きなこ	たんぱく質g 14.7
			バナナ	バナナ	黒砂糖 塩	脂質g 11.9
					塩分g 1.2	
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	466	19.5	14.0	1.3