

献立表

★3歳未満児用

2022年12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	
木	1 15	牛乳	ごはん	米	青のり蒸しパン	174kcal	523
			豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 油 しめじ えのきたけ 小松菜 パン粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	ホットケーキ粉	たんぱく質g	17.2
金	2 16	牛乳	スイートポテトサラダ	さつま芋 きゅうり 人参 レーズン マヨネーズ	豆乳 砂糖 塩	脂質g	15.8
			大根ともやしのみそ汁	大根 もやし 人参 だし汁 みそ	青のり	塩分g	1.2
土	3 17	牛乳 せんべい	バナナ	バナナ	牛乳		
			ごはん	米	コーンマヨネーズトースト	174kcal	508
月	5 19	牛乳	カレイのフライ	カレイ 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖	食パン	たんぱく質g	18.0
			切干大根のサラダ	切干大根 もやし 人参 ほうれん草 ごま油 酢 しょうゆ 砂糖	クリームコーン缶	脂質g	16.8
火	6 20	牛乳	麩のすまし汁	麩 えのきたけ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	玉ねぎ マヨネーズ	塩分g	1.3
			柿	柿	牛乳		
水	7 21	牛乳	チキンライス	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ コンソメ	さつま芋の茶巾	174kcal	421
			ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリー 玉ねぎ コンソメ 塩	さつま芋 砂糖 油	たんぱく質g	15.1
木	8 22	牛乳	みかん	みかん		脂質g	10.6
			鮭のクリームスパゲッティ	スパゲッティ 鮭 玉ねぎ コーン缶 小松菜 しめじ 油 小麦粉 豆乳 塩 コンソメ	牛乳	塩分g	0.9
金	9	牛乳	ささみとわかめのサラダ	鶏ささみ わかめ 白菜 人参 酢 砂糖 しょうゆ	鶏ごぼおにぎり	174kcal	491
			かぶと人参のスープ	かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ コンソメ 塩	米 鶏ひき肉 ごぼう 人参 油 砂糖 しょうゆ だし汁	たんぱく質g	23.8
土	10 24	牛乳 せんべい	りんご	りんご	牛乳	脂質g	14.0
			なめたけごはん	米 えのきたけ しょうゆ 砂糖 だし汁	じゃが芋もち	174kcal	438
月	12 26	牛乳	タラの磯辺焼き	タラ 小麦粉 青のり 油 しょうゆ	じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g	19.4
			豚汁	豚肉 豆腐 大根 里芋 人参 ごぼう 小葱 だし汁 みそ 油	マヨネーズ 塩 油	脂質g	13.3
火	13 27	牛乳	みかん	みかん	牛乳	塩分g	1.1
			ごはん	米	さつま芋すいとん	174kcal	480
水	14 28	牛乳	チャプチェ	豚肉 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ たら しょうゆ 砂糖 ごま油	小麦粉 さつま芋	たんぱく質g	21.5
			しらすともやしの中華風サラダ	しらす干し もやし きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油	鶏肉 人参 白菜 大根	脂質g	16.0
木	15 29	牛乳	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	油揚げ だし汁	塩分g	1.6
			バナナ	バナナ	牛乳		
金	16 30	牛乳	ごはん	米	かぼちゃあんこパイ	174kcal	529
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	こしあん かぼちゃ	たんぱく質g	21.7
土	17 31	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	餃子の皮 油	脂質g	19.9
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳	塩分g	1.2
月	18 1	牛乳	りんご	りんご	焼きおにぎり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
火	19 2	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
水	20 3	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
木	21 4	牛乳	ごはん	米 コーン缶 しょうゆ	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
金	22 5	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
土	23 6	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
月	24 7	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
火	25 8	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
水	26 9	牛乳	ごはん	米 コーン缶 しょうゆ	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
木	27 10	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
金	28 11	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
土	29 12	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
月	30 13	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
火	31 14	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
水	1 15	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
木	2 16	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
金	3 17	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
土	4 18	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
月	5 19	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
火	6 20	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
水	7 21	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
木	8 22	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
金	9 23	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
土	10 24	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
月	11 25	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
火	12 26	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
水	13 27	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
木	14 28	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
金	15 29	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
土	16 30	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
月	17 31	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
火	18 1	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
水	19 2	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
木	20 3	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
金	21 4	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
土	22 5	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
月	23 6	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
火	24 7	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
水	25 8	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
木	26 9	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
金	27 10	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
土	28 11	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
月	29 12	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
火	30 13	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
水	1 14	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
木	2 15	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
金	3 16	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
土	4 17	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
月	5 18	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
火	6 19	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
水	7 20	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
木	8 21	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
金	9 22	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
土	10 23	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
月	11 24	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
火	12 25	牛乳	りんご	りんご	焼きたけのり	174kcal	574
			食パン	食パン	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g	25.0
水	13 26	牛乳	ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	ココア	脂質g	17.9
			ボイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ	砂糖 油	塩分g	1.8
木	14 27	牛乳	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳		
			バナナ	バナナ	クッキー	174kcal	589
金	15 28	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.6
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ココア ほうれん草	脂質g	19.7
土	16 29	牛乳	高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	砂糖 油	塩分g	1.1
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ	牛乳		
月							