

献立表

★3歳未満児用

2021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
水	1 15	牛乳	ごはん カレイのフライ 切干大根のサラダ 麩のすまし汁 みかん	米 カレイ 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 切干大根 もやし 人参 ほうれん草 ごま油 酢 しょうゆ 砂糖 麩 えのきたけ 葱 だし汁 しょうゆ 塩 みかん	コーンマヨネーズトースト 食パン クリームコーン缶 玉ねぎ マヨネーズ 牛乳	174kcal 508 たんぱく質g 18.0 脂質g 16.8 塩分g 1.3
木	2 16	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ スイートポテトサラダ 大根ともやしのみそ汁 バナナ	米 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 小葱 パン粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 さつまいも きゅうり 人参 レーズン マヨネーズ 大根 もやし 人参 だし汁 みそ バナナ	青のり蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 砂糖 塩 青のり 牛乳	174kcal 523 たんぱく質g 17.2 脂質g 15.8 塩分g 1.2
金	3 17	牛乳	鮭のクリームスパゲッティー ささみとわかめのサラダ かぶと人参のスープ りんご	スパゲッティー 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 鶏ささみ わかめ 白菜 人参 酢 砂糖 しょうゆ かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 りんご	鶏ごぼうおにぎり 米 鶏ひき肉 ごぼう 人参 油 砂糖 しょうゆ だし汁 牛乳	174kcal 491 たんぱく質g 23.8 脂質g 14.0 塩分g 1.1
土	4 18	牛乳 せんべい	チキンライス ブロッコリーのコンソメスープ みかん	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ コンソメ ブロッコリー 玉ねぎ コンソメ 塩 みかん	さつまいもの茶巾 さつまいも 砂糖 油 牛乳	174kcal 421 たんぱく質g 15.1 脂質g 10.6 塩分g 0.9
月	6 20	牛乳	なめだけごはん タラの磯辺焼き 豚汁 みかん	米 えのきたけ しょうゆ 砂糖 だし汁 タラ 小麦粉 青のり 油 しょうゆ 豚肉 豆腐 大根 里芋 人参 ごぼう 小葱 だし汁 みそ 油 みかん	じゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ 塩 油 牛乳	174kcal 438 たんぱく質g 19.4 脂質g 13.3 塩分g 1.1
火	7 21	牛乳	ごはん チャプチェ しらすともやしの中華風サラダ わかめスープ りんご	米 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ たら しょうゆ 砂糖 ごま油 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 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	さつまいもすいとん 小麦粉 さつまいも 鶏肉 人参 白菜 大根 油揚げ だし汁 みそ 牛乳	174kcal 480 たんぱく質g 21.5 脂質g 16.0 塩分g 1.6
水	8 22	牛乳	ごはん カレイの照り焼き 高野豆腐の煮物 なめこ玉ねぎのみそ汁 バナナ	米 カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 酒 油 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 なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ バナナ	かぼちゃあんこパイ こしあん かぼちゃ 餃子の皮 油 牛乳	174kcal 529 たんぱく質g 21.7 脂質g 19.9 塩分g 1.2
木	9 23	牛乳	カレーライス キャベツとひじきのサラダ えのきたけとベーコンのスープ りんご	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ キャベツ ひじき 人参 しょうゆ 砂糖 酢 ごま えのきたけ ベーコン チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	バナナケーキ バナナ ホットケーキ粉 豆乳 砂糖 油 牛乳	174kcal 490 たんぱく質g 17.1 脂質g 15.8 塩分g 1.7
金	10	牛乳	食パン ポークビーンズ ボイル野菜 かぼちゃのポタージュ バナナ	食パン 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 ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	焼きおにぎり 米 しょうゆ 砂糖 牛乳	174kcal 574 たんぱく質g 25.0 脂質g 17.9 塩分g 1.8
金	24	牛乳	コーンライス ミートローフ マカロニサラダ 豆乳スープ バナナ	米 コーン缶 しょうゆ 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん 塩 パン粉 豆乳 コンソメ ケチャップ ソース 砂糖 マカロニ ハム 人参 きゅうり マヨネーズ ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 コンソメ 塩 バナナ	クッキー ホットケーキ粉 ココア 砂糖 油 いちごジャム 牛乳	174kcal 589 たんぱく質g 20.6 脂質g 19.7 塩分g 1.1
土	11 25	牛乳 せんべい	焼きうどん 豆腐とえのきたけのコンソメスープ りんご	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 油 ソース 青のり 豆腐 えのきたけ わかめ コンソメ 塩 りんご	ツナおにぎり 米 ツナ水煮缶 しょうゆ 牛乳	174kcal 420 たんぱく質g 19.0 脂質g 15.0 塩分g 1.5
月	13 27	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 大根と人参の甘酢和え 玉ねぎとわかめのすまし汁 みかん	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 大根 人参 コーン缶 酢 砂糖 塩 玉ねぎ わかめ 小松菜 だし汁 しょうゆ 塩 みかん	納豆のおやき 納豆 小麦粉 しょうゆ 砂糖 小葱 青のり 油 牛乳	174kcal 402 たんぱく質g 18.4 脂質g 12.0 塩分g 1.1
火	14 28	牛乳	ごはん すき焼き風煮 小松菜とツナの和え物 玉ねぎと人参のみそ汁 りんご	米 鶏肉 豆腐 白菜 葱 しいたけ しらす だし汁 しょうゆ 砂糖 油 小松菜 ツナ水煮缶 人参 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ りんご	チャーハン 米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 塩 牛乳	174kcal 581 たんぱく質g 22.4 脂質g 17.2 塩分g 1.2

※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	489	17.2	15.4	1.3