

献立表

★3歳未満児用

2023年1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	4 18	牛乳	ごはん カレイのみそ煮 ささみとキャベツの和え物 えのきとお麩のすまし汁 りんご	米 カレイ 葱 しょうが みそ 砂糖 鶏ささみ キャベツ 人参 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油 えのきたけ 麩 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	高野豆腐のそぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ しじみ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 牛乳	1材料 -kcal 506 たんぱく質g 24.4 脂質g 13.1 塩分g 1.2
木	5 19	牛乳	ふりかけごはん 松風焼き ごぼうのサラダ 大根とわかめのすまし汁 バナナ	米 青のり かつお節 塩 鶏ひき肉 れんこん 葱 片栗粉 みそ 砂糖 ごま 油 ごぼう 人参 ひじき ハム マヨネーズ しょうゆ 大根 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	りんごジャムサンド 食パン りんごジャム 牛乳	1材料 -kcal 502 たんぱく質g 19.1 脂質g 15.0 塩分g 1.4
金	6 20	牛乳	ごはん かじきの照り焼き ブロッコリーのサラダ 飛鳥汁 みかん	米 かじき しょうゆ 砂糖 油 ブロッコリー ツナ水煮缶 コーン缶 玉ねぎ レモン果汁 塩 砂糖 油 大根 人参 里芋 鶏肉 だし汁 みそ 豆乳 みかん	肉まん ホットケーキ粉 豚ひき肉 しいたけ 葱 ごま油 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 牛乳	1材料 -kcal 540 たんぱく質g 25.5 脂質g 18.9 塩分g 1.4
土	7 21	牛乳 せんべい	鶏丼 人参と小松菜のスープ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 人参 小松菜 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	1材料 -kcal 423 たんぱく質g 16.9 脂質g 11.5 塩分g 1.3
月	23	牛乳	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしときゅうりのしらす和え 春雨スープ オレンジ	米 鶏肉 塩 片栗粉 油 マヨネーズ ケチャップ 砂糖 もやし きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖 春雨 人参 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	人参ケーキ ホットケーキ粉 人参 豆乳 油 牛乳	1材料 -kcal 486 たんぱく質g 17.2 脂質g 19.1 塩分g 1.2
火	10 24	牛乳	ほうとう風うどん 雷豆腐 ほうれん草としらすの磯和え りんご	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖 豆腐 しめじ ツナ水煮缶 たら ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 ほうれん草 しらす干し もやし 人参 しょうゆ 焼きのり りんご	鮭わかめおにぎり 米 鮭 わかめ ごま 塩 牛乳	1材料 -kcal 444 たんぱく質g 22.4 脂質g 11.5 塩分g 1.7
水	11 25	牛乳	ドライカレー 切干大根のサラダ コーンスープ りんご	米 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 カレールウ ケチャップ 油 切干大根 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 酢 油 クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ コンソメ 塩 パセリ粉 りんご	マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖 牛乳	1材料 -kcal 512 たんぱく質g 19.9 脂質g 16.9 塩分g 1.3
木	12 26	牛乳	食パン 鶏肉のカレー焼き コールスローサラダ じゃが芋のコンソメスープ オレンジ	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 オレンジ	きつねおにぎり 米 油揚げ 酢 砂糖 塩 しょうゆ だし汁 牛乳	1材料 -kcal 479 たんぱく質g 20.5 脂質g 13.8 塩分g 1.6
金	13 27	牛乳	ごはん 鮭のごまだれかけ 白菜のお浸し かぶのみそ汁 りんご	米 鮭 しょうが 葱 塩 油 ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま 白菜 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 かぶ かぶの葉 油揚げ だし汁 みそ りんご	芋けんぴ さつま芋 油 砂糖 牛乳	1材料 -kcal 459 たんぱく質g 17.4 脂質g 16.1 塩分g 1.1
土	14 28	牛乳 せんべい	肉みそスパゲッティ オニオンスープ バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉 玉ねぎ 人参 コーン缶 コンソメ 塩 バナナ	チキンピラフ 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 塩 コンソメ パセリ粉 牛乳	1材料 -kcal 542 たんぱく質g 21.4 脂質g 16.7 塩分g 1.0
月	16 30	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんのサラダ もやしと人参のみそ汁 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 油 れんこん 人参 いんげん ひじき マヨネーズ しょうゆ もやし 人参 葱 だし汁 みそ バナナ	ごまスコーン ホットケーキ粉 油 豆乳 すりごま 塩 牛乳	1材料 -kcal 516 たんぱく質g 17.9 脂質g 20.7 塩分g 1.2
火	17 31	牛乳	ごはん タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツと人参のみそ汁 みかん	米 たら 人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁 みそ みかん	ウインナードーナツ ホットケーキ粉 ウインナー 豆乳 油 牛乳	1材料 -kcal 497 たんぱく質g 18.2 脂質g 14.7 塩分g 1.4

※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	492	20.1	15.7	1.3