

献立表

★3歳未満児用

2025年9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 29	牛乳	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き キャベツのおかか和え 麩のすまし汁 バナナ	米 鶏肉 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ キャベツ 人参 しょうゆ かつお節 麩 えのきたけ 里芋 葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	青のりしらすごはん	I類キ -kcal	475
					米 しらす干し	たんばく質 g	18.0
					ごま油 しょうゆ	脂質 g	13.7
					塩 青のり	塩分 g	1.0
					牛乳		
火	2 16 30	牛乳	ゆかりごはん カレイの照り焼き わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米 ゆかり カレイ しょうゆ 砂糖 しょうが 油 わかめ きゅうり もやし 酢 砂糖 食塩 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ だし汁 みそ オレンジ	おかず蒸しパン	I類キ -kcal	415
					ホットケーキ粉 油	たんばく質 g	18.7
					豆乳 塩 人参	脂質 g	10.6
					ピーマン ハム	塩分 g	1.4
					牛乳		
水	3 17	牛乳	肉みそめん 小松菜のしらす和え きのこのワナタンスープ オレンジ	中華麺 豚ひき肉 玉ねぎ たけのこ水煮 しいたけ ごま油 だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 小松菜 人参 もやし しらす干し しょうゆ しめじ えのきたけ まいたけ 葱 ワナタンの皮 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ	カレーコンソメポテト	I類キ -kcal	373
					じゃが芋 カレー粉	たんばく質 g	17.7
					コンソメ 油	脂質 g	15.3
					牛乳	塩分 g	1.4
					牛乳		
木	4 18	牛乳	ごはん かじきのみそ焼き ほうれん草の白和え オクラのすまし汁 オレンジ	米 かじき みそ 砂糖 しょうが 油 ほうれん草 人参 豆腐 すりごま しょうゆ 砂糖 オクラ 大根 人参 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	芋あんトースト	I類キ -kcal	451
					食パン さつま芋	たんばく質 g	20.5
					塩 砂糖 豆乳	脂質 g	12.8
					牛乳	塩分 g	1.2
					牛乳		
金	5 19	牛乳	和風根菜カレー ブロッコリーのレモン和え しらすのスープ バナナ	米 豚肉 れんこん 里芋 人参 玉ねぎ しょうが カレールウ しょうゆ 油 ブロッコリー きゅうり パプリカ レモン汁 酢 砂糖 塩 油 わかめ しらす干し もやし えのきだけ 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 バナナ	キャロットゼリー	I類キ -kcal	446
					人参 砂糖	たんばく質 g	18.8
					りんごジュース	脂質 g	12.9
					ゼラチン	塩分 g	1.3
					牛乳		
土	6 20	牛乳	チキンライス 野菜スープ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 中濃ソース 塩 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 コーン缶 コンソメ 塩 バナナ	ホットケーキ	I類キ -kcal	523
					ホットケーキ粉	たんばく質 g	18.1
					豆乳 油	脂質 g	16.2
					牛乳	塩分 g	1.1
					牛乳		
月	8 22	牛乳	ごはん 豚肉のごま焼き さつま芋のレモン煮 にらと豆腐のみそ汁 オレンジ	米 豚肉 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 ごま さつま芋 砂糖 塩 レモン汁 豆腐 にら 里芋 キャベツ だし汁 みそ オレンジ	きなこおはぎ	I類キ -kcal	481
					米 きなこ 砂糖	たんばく質 g	21.6
					塩 あんこ	脂質 g	13.1
					牛乳	塩分 g	1.3
					牛乳		
火	9	牛乳	なすのナポリタン れんこんサラダ かぶのスープ オレンジ	スパゲティ ウィンナー なす 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ トマト缶 砂糖 れんこん きゅうり ツナ水煮缶 マヨネーズ かぶ かぶの葉 ブロッコリー コンソメ だし汁 オレンジ	豚肉のチヂミ	I類キ -kcal	444
					豚ひき肉 コーン缶	たんばく質 g	18.5
					にら 小麦粉 片栗粉	脂質 g	18.0
					塩 しょうゆ 酢	塩分 g	1.2
					砂糖 ごま油	牛乳	
水	10 24	牛乳	ごはん 鶏肉の葱塩焼き じゃが芋のカレーきんぴら なめこのみそ汁 バナナ	米 鶏肉 葱 塩 油 じゃが芋 ピーマン パプリカ 油 しょうゆ 砂糖 カレー粉 ごま なめこ 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ バナナ	きのこの炊き込みごはん	I類キ -kcal	510
					米 しめじ えのき	たんばく質 g	18.1
					まいたけ 人参	脂質 g	13.7
					しょうゆ 塩 だし汁	塩分 g	1.2
					牛乳		
木	11 25	牛乳	食パン 鮭のフライ ほうれん草ソテー コロコロスープ バナナ	食パン 鮭 塩 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ケチャップ ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 しめじ ベーコン 油 塩 大根 人参 じゃが芋 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	かぼちゃスコーン	I類キ -kcal	468
					ホットケーキ粉	たんばく質 g	19.8
					かぼちゃ 砂糖	脂質 g	17.3
					豆乳 油	塩分 g	1.4
					牛乳		
金	12 26	牛乳	ごはん 厚揚げとなすのそぼろ煮 きゅうりとツナの和え物 小松菜のみそ汁 オレンジ	米 厚揚げ 豚ひき肉 なす 玉ねぎ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 きゅうり もやし ツナ水煮缶 しょうゆ すりごま 小松菜 人参 しめじ だし汁 みそ オレンジ	バナナケーキ	I類キ -kcal	472
					ホットケーキ粉	たんばく質 g	20.5
					バナナ 砂糖	脂質 g	17.2
					豆乳 油	塩分 g	1.2
					牛乳		
土	13 27	牛乳	鶏肉のみそうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 葱 小松菜 だし汁 みそ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 オレンジ	マカロニきな粉	I類キ -kcal	432
					マカロニ きな粉	たんばく質 g	21.0
					砂糖 塩	脂質 g	15.8
					牛乳	塩分 g	1.4
					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	たんばく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	464	19.1	14.8	1.2