

# 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 米 しらす干し ごま油 しょうゆ 塩 青のり 牛乳	I群g -kcal 475 たんぱく質g 18.0 脂質g 13.7 塩分g 1.0
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 かぼちゃのみぞ汁 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 ホットケーキ粉 油 豆乳 塩 人参 ピーマン ハム 牛乳	I群g -kcal 415 たんぱく質g 18.7 脂質g 10.6 塩分g 1.4
水	3 17	牛乳	肉みそめん 小松菜のしらす和え きのこのワンタンスープ 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 ワンタンの皮 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 じゃが芋 カレー粉 コンソメ 油 牛乳	I群g -kcal 373 たんぱく質g 17.7 脂質g 15.3 塩分g 1.4
木	4 18	牛乳	ごはん かじきのみぞ焼き 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 食パン さつま芋 塩 砂糖 豆乳 牛乳	I群g -kcal 451 たんぱく質g 20.5 脂質g 12.8 塩分g 1.2
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 人参 砂糖 りんごジュース ゼラチン 牛乳	I群g -kcal 446 たんぱく質g 18.8 脂質g 12.9 塩分g 1.3
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 ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	I群g -kcal 523 たんぱく質g 18.1 脂質g 16.2 塩分g 1.1
月	8 22	牛乳	ごはん 豚肉のごま焼き さつま芋のレモン煮 にらと豆腐のみぞ汁 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 米 きなこ 砂糖 塩 あんこ 牛乳	I群g -kcal 481 たんぱく質g 21.6 脂質g 13.1 塩分g 1.3
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 豚ひき肉 コーン缶 にら 小麦粉 片栗粉 塩 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 牛乳	I群g -kcal 444 たんぱく質g 18.5 脂質g 18.0 塩分g 1.2
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 なめこのみぞ汁 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 米 しめじ えのき まいたけ 人参 しょうゆ 塩 だし汁 牛乳	I群g -kcal 510 たんぱく質g 18.1 脂質g 13.7 塩分g 1.2
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 ホットケーキ粉 かぼちゃ 砂糖 豆乳 油 牛乳	I群g -kcal 468 たんぱく質g 19.8 脂質g 17.3 塩分g 1.4
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 小松菜のみぞ汁 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 ホットケーキ粉 バナナ 砂糖 豆乳 油 牛乳	I群g -kcal 472 たんぱく質g 20.5 脂質g 17.2 塩分g 1.2
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 マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	I群g -kcal 432 たんぱく質g 21.0 脂質g 15.8 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	464	19.1	14.8	1.2