

# 献立表

2022年2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
火	1 15	牛乳	厚揚げと野菜のあんかけ丼 キャベツとツナのサラダ 大根と人参のみそ汁 オレンジ	米 豚肉 生揚げ 白菜 人参 しめじ しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 キャベツ きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ 酢 砂糖 大根 人参 わかめ だし汁 みそ オレンジ	じゃがマヨ じゃが芋 マヨネーズ 青のり 牛乳	17kcal 409 たんぱく質g 16.1 脂質g 13.1 塩分g 1.2
水	2 16	牛乳	ごはん カレイのレモン焼き 小松菜とウインナーの炒め物 もやしと人参のスー りんご	米 カレイ 塩 小麦粉 油 しょうゆ レモン果汁 小松菜 ウインナー しめじ コーン缶 油 しょうゆ 塩 もやし 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 りんご	キーマカレートースト 食パン 豚ひき肉 人 参 玉ねぎ 油 カ レールウ ケチャップ 牛乳	17kcal 488 たんぱく質g 20.6 脂質g 16.2 塩分g 1.6
木	3	牛乳	大豆と刻み昆布のごはん 金棒とりつくね 切干大根のサラダ そうめんのすまし汁 オレンジ	米 大豆水煮 刻み昆布 人参 塩 しょうゆ 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ コーン缶 片栗粉 しょうゆ 砂糖 油 切干大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 そうめん 小葱 しいたけ 麩 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	鬼まんじゅう ホットケーキ粉 さつま芋 豆乳 牛乳	17kcal 425 たんぱく質g 17.8 脂質g 14.1 塩分g 1.1
木	17	牛乳	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 切干大根のサラダ そうめんのすまし汁 いちご	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ れんこん 片栗粉 しょうゆ 砂糖 油 切干大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 そうめん 小葱 しいたけ 麩 だし汁 しょうゆ 塩 いちご	さつま芋の蒸しパン ホットケーキ粉 さつま芋 豆乳 牛乳	17kcal 489 たんぱく質g 17.7 脂質g 16.0 塩分g 1.1
金	4 18	牛乳	和風タンメン 五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし しいたけ たら ごま油 しょうゆ 塩 だし汁 鶏肉 大根 人参 ごぼう いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 ブロッコリー ツナ水煮缶 コーン缶 みそ 砂糖 酢 ごま油 すりごま バナナ	菜飯おにぎり 米 小松菜 しらす干し ごま油 しょうゆ 砂糖 塩 かつお節 ごま 牛乳	17kcal 499 たんぱく質g 24.3 脂質g 13.0 塩分g 1.7
土	5 19	牛乳 せんべい	炊き込みごはん わかめスープ りんご	米 鶏肉 しめじ えのきたけ 人参 塩 しょうゆ 砂糖 わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ りんご	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	17kcal 453 たんぱく質g 18.2 脂質g 11.2 塩分g 1.3
月	7 21	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の白和え 石狩汁 みかん	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 チンゲン菜 人参 豆腐 コーン缶 ひじき しょうゆ 砂糖 すりごま 鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 葱 だし汁 みそ みかん	お好み焼き 小麦粉 豚肉 キャベツ 油 葱 だし汁 ソース ケチャップ 砂糖 青のり マヨネーズ かつお節 牛乳	17kcal 477 たんぱく質g 23.3 脂質g 14.0 塩分g 1.2
火	8 22	牛乳	ごはん タラのおろし煮 ささみと小松菜の酢みそ和え 白菜とえのきのすまし汁 りんご	米 タラ 大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 しょうが 鶏ささみ 小松菜 人参 わかめ 酢 砂糖 みそ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 りんご	きなこドーナツ ホットケーキ粉 きな こ 豆腐 油 砂糖 牛乳	17kcal 437 たんぱく質g 20.4 脂質g 11.7 塩分g 1.1
水	9	牛乳	食パン じゃが芋のミートグラタン 人参の甘煮 ベーコンときのこのスープ バナナ	食パン じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく 油 豆乳 小麦粉 トマト缶 砂糖 コンソメ ケチャップ 人参 いんげん 砂糖 パセリ粉 ベーコン えのきたけ しめじ 小松菜 玉ねぎ コンソメ 塩 バナナ	ひじきごはん 米 ひじき 油揚げ 人参 油 しょうゆ 砂糖 牛乳	17kcal 538 たんぱく質g 22.6 脂質g 18.9 塩分g 1.4
木	10 24	牛乳	ごはん 豚肉とキャベツのカレー炒め 根菜サラダ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 油 塩 カレー粉 さつま芋 かぼちゃ れんこん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが しょうゆ 酢 砂糖 塩 かつお節 ごま油 ほうれん草 玉ねぎ だし汁 みそ オレンジ	和風パンネ マカロニ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 しょうゆ 砂糖 油 牛乳	17kcal 502 たんぱく質g 19.7 脂質g 13.7 塩分g 1.2
金	25	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き キャベツと人参のごま和え かぶのすまし汁 バナナ	米 鮭 みそ 砂糖 油 キャベツ 人参 コーン缶 すりごま しょうゆ かぶ かぶの葉 人参 だし汁 塩 しょうゆ バナナ	アップルパイ 餃子の皮 りんご 砂糖 油 牛乳	17kcal 458 たんぱく質g 18.5 脂質g 10.8 塩分g 1.1
土	12 26	牛乳 せんべい	ハヤシライス 人参と玉ねぎのスープ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ しめじ 油 ハヤシルウ ケチャップ 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 バナナ	塩ちんすこう 小麦粉 砂糖 油 塩 牛乳	17kcal 563 たんぱく質g 16.8 脂質g 21.8 塩分g 1.3
月	14 28	牛乳	ごはん かじきの竜田揚げ 豆サラダ 和風ワンタンスープ りんご	米 かじき しょうが しょうゆ 片栗粉 油 大豆水煮 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 豚ひき肉 葱 小松菜 ワンタンの皮 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 りんご	豆腐ブラウニー 豆腐 ココア ホットケーキ粉 砂糖 油 牛乳	17kcal 569 たんぱく質g 22.9 脂質g 24.2 塩分g 1.1

※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	488	19.2	15.3	1.3