

献立表

★3歳未満児用

2022年3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 29	牛乳	ごはん	米	ハムサンド	17kcal 494
			かじきの酢豚風	かじき しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ ビーマン 油 しょうゆ 酢 砂糖 クチャップ 片栗粉	食パン ハム マヨネーズ	たんぱく質g 19.0 脂質g 16.9 塩分g 1.7
水	2 16 30	牛乳	ほうれん草のナムル	ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 ごま	牛乳	
			わかめスープ	わかめ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	まんじゅう風蒸しパン ホットケーキ粉 こしあん 黒ごま 豆乳	17kcal 496 たんぱく質g 20.6 脂質g 15.4 塩分g 1.1
木	3	牛乳	バナナ	バナナ	牛乳	
			ちらし寿司	米 油揚げ 人参 しいたけ コーン缶 さやえんどう 焼きのり 酢 砂糖 塩 しょうゆ	ひし餅風蒸しパン	17kcal 463
木	17 31	牛乳	鮭の西京焼き	鮭 みそ 砂糖 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 19.8
			小松菜のお浸し	小松菜 人参 キャベツ だし汁 しょうゆ	豆乳 イチゴジャム	脂質g 13.4
金	4 18	牛乳	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	ほうれん草	塩分g 1.4
			いちご	いちご	牛乳	
土	5 19	牛乳 せんべい	ごはん	米	ベリーベリーケーキ	17kcal 429
			カレーうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ だし汁 カレールウ 油 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.2
土	5 19	牛乳 せんべい	じゃが芋とえんどうの炒め物	じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ さやえんどう 油 コンソメ 塩	豆乳 イチゴジャム	脂質g 12.7
			フルーツポンチ	みかん缶 バナナ りんご 砂糖	ブルーベリージャム 油	塩分g 1.0
月	7	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			カレーの香味焼き	カレー 葱 しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 油	二色おはぎ	17kcal 518
火	8 22	牛乳	小松菜の炒め物	小松菜 人参 しめじ コーン缶 油 塩	米 かぼちゃ	たんぱく質g 16.7
			鶏肉と白菜のスープ	鶏肉 白菜 人参 春雨 しょうが だし汁 しょうゆ 塩	黒すりごま 砂糖	脂質g 16.3
水	9 23	牛乳	オレンジ	オレンジ	塩	塩分g 1.3
			ごはん	米	牛乳	
木	10 24	牛乳	キャベツと豚肉のみそ炒め丼	米 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン にんにく しょうが 油 みそ しょうゆ 砂糖	豆乳くずもち	17kcal 472
			じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	じゃが芋 玉ねぎ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	豆乳 片栗粉	たんぱく質g 17.7
火	8 22	牛乳	りんご	りんご	きなこ 砂糖	脂質g 16.5
			ごはん	米	牛乳	
月	7	牛乳	カレーうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ だし汁 カレールウ 油 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	じゃが芋もち	17kcal 417
			じゃが芋とえんどうの炒め物	じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ さやえんどう 油 コンソメ 塩	じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g 18.4
火	8 22	牛乳	フルーツポンチ	みかん缶 バナナ りんご 砂糖	マヨネーズ 塩 油	脂質g 10.5
			ごはん	米	牛乳	
水	9 23	牛乳	ごはん	米	ミートトースト	17kcal 512
			カレーの香味焼き	カレー 葱 しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 油	食パン 豚ひき肉 玉ねぎ	たんぱく質g 21.0
木	10 24	牛乳	小松菜の炒め物	小松菜 人参 しめじ コーン缶 油 塩	人参 小麦粉 クチャップ	脂質g 17.6
			鶏肉と白菜のスープ	鶏肉 白菜 人参 春雨 しょうが だし汁 しょうゆ 塩	トマトピューレ 砂糖 塩 油	塩分g 1.4
火	8 22	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳	
			ごはん	米	牛乳	
水	9 23	牛乳	ごはん	米	あんかけ焼きそば	17kcal 539
			ちキンカツ みそソース	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 すりごま	中華麺 豚肉 白菜	たんぱく質g 24.5
木	10 24	牛乳	ブロッコリーの磯マヨ和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 焼きのり マヨネーズ しょうゆ	玉ねぎ 人参 小麦粉 クチャップ	脂質g 18.6
			きのこ人参のすまし汁	えのき しめじ 人参 小葱 だし汁 しょうゆ 塩	油 だし汁 しょうゆ ごま油 片栗粉	塩分g 1.2
土	12 26	牛乳 せんべい	バナナ	バナナ	牛乳	
			ごはん	米	牛乳	
金	11 25	牛乳	食パン	食パン	ゆかりしらすおにぎり	17kcal 615
			ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 塩 油 クチャップ ソース 砂糖	米 ゆかり	たんぱく質g 24.6
土	12 26	牛乳 せんべい	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨネーズ	しらす干し	脂質g 23.9
			コーンポタージュ	クリームコーン缶 玉ねぎ コーン缶 豆乳 コンソメ 塩	牛乳	塩分g 1.8
月	14 28	牛乳	バナナ	バナナ	牛乳	
			ごはん	米	牛乳	
金	11 25	牛乳	ごはん	米	かぼちゃケーキ	17kcal 430
			鶏肉の治部煮	鶏肉 小松菜 人参 だし汁 しょうが しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	かぼちゃ	たんぱく質g 18.6
土	12 26	牛乳 せんべい	しらすとわかめの酢の物	しらす干し わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 しょうゆ	ホットケーキ粉	脂質g 10.3
			ごぼうとにらのみそ汁	ごぼう 玉ねぎ にら だし汁 みそ	豆乳 砂糖 油	塩分g 1.5
月	14 28	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳	
			ごはん	米	牛乳	
土	12 26	牛乳 せんべい	ツナスパゲッティ	スパゲッティ ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく 焼きのり しょうゆ 油 塩	肉みそおにぎり	17kcal 473
			鶏肉と玉ねぎのスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	米 豚ひき肉	たんぱく質g 19.3
月	14 28	牛乳	りんご	りんご	しいたけ 葱 みそ	脂質g 15.6
			ごはん	米	牛乳	
月	14 28	牛乳	のり佃煮ごはん	米 焼きのり 砂糖 しょうゆ 塩	砂糖 ごま油	塩分g 1.1
			鶏肉のごま焼き	鶏肉 しょうゆ すりごま 油	牛乳	
月	14 28	牛乳	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 しょうゆ かつお節	コーンフレーククッキー	17kcal 474
			大根となめこのみそ汁	大根 なめこ 葱 だし汁 みそ	小麦粉 コーンフレーク	たんぱく質g 18.1
月	14 28	牛乳	りんご	りんご	ベーキングパウダー	脂質g 14.9
			ごはん	米	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	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	491	19.8	15.9	1.3