

献立表

★3歳未満児用

2023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
水	1 15 29	牛乳	ごはん	米	まんじゅう風蒸しパン	174kcal 496
			炒り豆腐	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ごま油 しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.6
			キャベツとツナのサラダ	キャベツ ツナ水煮缶 きゅうり 人参 しょうゆ 酢 砂糖	こしあん 黒ごま	脂質g 15.4
			かぶと麩のみそ汁	かぶ かぶの葉 麩 だし汁 みそ	豆乳	塩分g 1.1
オレンジ	オレンジ	牛乳				
木	2 16 30	牛乳	ごはん	米	きなこクリームサンド	174kcal 548
			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 ケチャップ 片栗粉	食パン きなこ	たんぱく質g 21.1
			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	豆乳 砂糖	脂質g 16.8
			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		塩分g 1.7
バナナ	バナナ	牛乳				
金	3	牛乳	ちらし寿司	米 油揚げ 人参 しいたけ コーン缶 絹さや 焼きのり 酢 砂糖 塩 しょうゆ	ひし餅風蒸しパン	174kcal 463
			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
			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				
金	17 31	牛乳	ごはん	米	ケーキサレ	174kcal 428
			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 18.5
			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 人参 じゃがいも	脂質g 14.1
			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	ハム マヨネーズ 油	塩分g 1.0
いちご	いちご	牛乳				
土	4 18	牛乳 せんべい	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	174kcal 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
			りんご	りんご	きなこ 砂糖	脂質g 16.5
					牛乳	塩分g 1.0
月	6 20	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	二色のおにぎり	174kcal 504
			じゃが芋とウィンナーの炒め物	じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ 絹さや 油 コンソメ 塩	米 黒ごま	たんぱく質g 16.2
			フルーツポンチ	みかん缶 バナナ りんご 砂糖	白ごま 塩	脂質g 15.6
					牛乳	塩分g 1.3
火	7	牛乳	ごはん	米	じゃが芋もち	174kcal 417
			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	じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g 18.4
			小松菜の炒め物	小松菜 人参 しめじ コーン缶 油 塩	マヨネーズ 塩 油	脂質g 10.5
			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		塩分g 1.1
オレンジ	オレンジ	牛乳				
水	8 22	牛乳	ごはん	米	ミートトースト	174kcal 512
			チキンカツ みそソース	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 すりごま	食パン 豚ひき肉 玉ねぎ	たんぱく質g 21.0
			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	人参 小麦粉 ケチャップ	脂質g 17.6
			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	トマトピューレ 砂糖 塩	塩分g 1.4
バナナ	バナナ	牛乳				
木	9 23	牛乳	ごはん	米	あんかけ焼きそば	174kcal 539
			鮭の塩焼き	鮭 塩	中華麺 豚肉 白菜	たんぱく質g 24.5
			納豆そぼろ	納豆 鶏ひき肉 にんにく 人参 しょうが 小葱 しょうゆ 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しいたけ	脂質g 18.6
			具だくさんみそ汁	さつまい 大根 人参 玉ねぎ しめじ だし汁 みそ	油 だし汁 しょうゆ	塩分g 1.2
りんご	りんご	牛乳				
金	10 24	牛乳	食パン	食パン	しらす塩昆布おにぎり	174kcal 615
			ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 塩 油 ケチャップ ソース 砂糖	米 塩昆布	たんぱく質g 24.7
			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 24.0
			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		塩分g 1.8
バナナ	バナナ	牛乳				
土	11 25	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	コーンフレーク	174kcal 418
			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	コーンフレーク	たんぱく質g 17.2
			りんご	りんご	豆乳 砂糖	脂質g 15.4
					牛乳	塩分g 1.1
月	13 27	牛乳	ごはん	米	かぼちゃケーキ	174kcal 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
			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
オレンジ	オレンジ	牛乳				
火	14 28	牛乳	のり佃煮ごはん	米 焼きのり 砂糖 しょうゆ 塩	クッキー	174kcal 470
			鶏肉のごま焼き	鶏肉 しょうゆ すりごま 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18
			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	油 砂糖	脂質g 14.9
			大根となめこのみそ汁	大根 なめこ 葱 だし汁 みそ		塩分g 1.4
りんご	りんご	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	486	19.7	15.6	1.3