

献立表

★3歳未満児用

2022年6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	チキンカレー オクラのおかか和え ツナと大根のスープ バナナ	米 鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 油 カレールウ オクラ 人参 もやし かつお節 しょうゆ ツナ水煮缶 大根 人参 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	大豆とじゃこの甘辛揚げ 水煮大豆 片栗粉 油 しらす干し 砂糖 しょうゆ 青のり ごま 牛乳	1日分・kcal 462 たんぱく質g 21.2 脂質g 14.4 塩分g 1.7
木	2 16 30	牛乳	ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め スティックきゅうり 春雨スープ りんご	米 豚肉 生揚げ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 ごま油 きゅうり みそ 砂糖 すりごま 春雨 葱 たら パーコン ごま油 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	あんサンド 食パン こしあん 牛乳	1日分・kcal 491 たんぱく質g 18.0 脂質g 16.1 塩分g 1.3
金	3 17	牛乳	ごはん カレイの南蛮漬け かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 カレイ 玉ねぎ 人参 いんげん 片栗粉 油 だし汁 酢 砂糖 しょうゆ かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁 豆腐 ほうれん草 葱 だし汁 みそ オレンジ	こぎつねおにぎり 米 油揚げ コーン缶 砂糖 しょうゆ 牛乳	1日分・kcal 529 たんぱく質g 20.2 脂質g 12.5 塩分g 1.5
土	4 18	牛乳 せんべい	和風あんかけ丼 ほうれん草のみそ汁 りんご	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しいたけ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ほうれん草 コーン缶 だし汁 みそ りんご	バナナコーンフレーク コーンフレーク バナナ 豆乳 麦茶	1日分・kcal 450 たんぱく質g 18.5 脂質g 11.3 塩分g 1.2
月	6 20	牛乳	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 枝豆入りポテトサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	米 わかめ 塩 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 じゃが芋 人参 枝豆 マヨネーズ 塩 キャベツ 油揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ オレンジ	焼きそば 中華麺 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ビーマン 油 ソース 牛乳	1日分・kcal 519 たんぱく質g 22.1 脂質g 16.3 塩分g 1.4
火	7 21	牛乳	ごはん かじきのカレー焼き 小松菜の磯和え なめこのみそ汁 バナナ	米 かじき しょうゆ しょうが カレー粉 油 小松菜 人参 焼きのり しょうゆ なめこ 葱 わかめ だし汁 みそ バナナ	ごま蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 すりごま 牛乳	1日分・kcal 419 たんぱく質g 17.8 脂質g 11.4 塩分g 1.1
水	8 22	牛乳	食パン ボークビーンズ ブロッコリーのしらす和え 鶏肉ときのこのスープ オレンジ	食パン 豚肉 大豆水煮 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 ケチャップ 塩 砂糖 パセリ粉 ブロッコリー 人参 しらす干し コーン缶 酢 砂糖 塩 油 鶏ひき肉 えのきたけ しめじ 葱 油 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	五目おにぎり 米 ツナ水煮缶 人参 しいたけ いんげん ごま しょうゆ 塩 だし汁 牛乳	1日分・kcal 513 たんぱく質g 24.7 脂質g 18.2 塩分g 1.9
木	9 23	牛乳	ごはん 鶏つくね 切干大根のサラダ 麩のみそ汁 りんご	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 油 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖 切干大根 人参 いんげん ツナ水煮缶 ごま しょうゆ マヨネーズ 麩 かぶ かぶの葉 だし汁 みそ りんご	マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳	1日分・kcal 478 たんぱく質g 19.5 脂質g 16.1 塩分g 1.1
金	10 24	牛乳	ごはん カレイの磯辺揚げ キャベツのレモンマリネ じゃが芋のみそ汁 バナナ	米 カレイ 小麦粉 青のり 塩 油 キャベツ 人参 きゅうり ハム レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ だし汁 みそ バナナ	みぞ蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 みそ 砂糖 油 牛乳	1日分・kcal 470 たんぱく質g 19.6 脂質g 12.8 塩分g 1.5
土	11 25	牛乳 せんべい	鶏肉の炊き込みごはん 玉ねぎのみそ汁 りんご	米 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょうゆ だし汁 塩 玉ねぎ 豆腐 えのきたけ だし汁 みそ りんご	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	1日分・kcal 435 たんぱく質g 21.2 脂質g 12.5 塩分g 1.2
月	13 27	牛乳	ジャージャー麺 もやしと人参のナムル 中華風コーンスープ オレンジ	中華麺 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり しょうが 油 だし汁 みそ 砂糖 片栗粉 もやし 人参 小松菜 ごま油 塩 ごま クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ 豆腐 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 ごま油 オレンジ	枝豆のおにぎり 米 枝豆 塩昆布 牛乳	1日分・kcal 529 たんぱく質g 21.4 脂質g 15.6 塩分g 1.4
火	14 28	牛乳	鮭ピラフ ささみとコーンのサラダ 人参のポタージュ オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ビーマン 人参 油 しょうゆ 塩 鶏ささみ コーン缶 人参 ほうれん草 みそ 酢 砂糖 人参 ジャが芋 玉ねぎ 豆乳 油 コンソメ 塩 パセリ粉 オレンジ	きなこケーキ ホットケーキ粉 きなこ 豆乳 砂糖 牛乳	1日分・kcal 514 たんぱく質g 25.0 脂質g 13.8 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	484	20.7	14.3	1.4