

# 献立表

★3歳未満児用

2024年7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 鶏のからあげ きゅうりの塩昆布和え トマトのスープ りんご	米 鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 きゅうり もやし 塩昆布 ごま トマト缶 玉ねぎ ベーコン 人参 コンソメ 塩 りんご	ゆかりおにぎり 米 ゆかり ごま  牛乳	127kcal 548 たんぱく質g 20.7 脂質g 18.2 塩分g 1.3
火	2 16 30	牛乳	ごはん かじきの香味焼き 納豆のそぼろ和え・きゅうりスティック 大根のみそ汁 バナナ	米 かじき しょうゆ にんにく しょうが 油 ひきわり納豆 鶏ひき肉 人参 小葱 にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 きゅうり 大根 えのきたけ ほうれん草 だし汁 みそ バナナ	ミニピザ 餃子の皮 玉ねぎ コーン缶 ウィンナー ケチャップ コンソメ  牛乳	127kcal 527 たんぱく質g 23.9 脂質g 17.1 塩分g 1.8
水	3 17 31	牛乳	ポークカレー ブロッコリーの磯マヨ和え 豆腐としらすのスープ すいか	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ ケチャップ ソース 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 豆腐 しらす干し 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 すいか	みかんゼリー みかん缶 りんごジュース 砂糖 ゼラチン  牛乳	127kcal 454 たんぱく質g 19.0 脂質g 13.1 塩分g 1.3
木	4 18	牛乳	とうもろこしごはん 豆腐チャンプルー 春雨サラダ 小松菜のみそ汁 バナナ	米 とうもろこし 塩 青のり 豆腐 豚肉 もやし 人参 たら しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 春雨 人参 きゅうり ハム マヨネーズ しょうゆ ごま 小松菜 油揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ バナナ	フライドポテト じゃが芋 塩 油  牛乳	127kcal 486 たんぱく質g 18.4 脂質g 17.6 塩分g 1.6
金	5	牛乳	鮭のほぐし丼 短冊サラダ 流れ星スープ バナナ	米 鮭 小松菜 人参 コーン缶 かつお節 しょうゆ ごま 塩 人参 大根 きゅうり マヨネーズ オクラ 小葱 人参 そうめん 麩 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	かぼちゃクッキー 小麦粉 かぼちゃ 油 砂糖 塩  牛乳	127kcal 562 たんぱく質g 18.7 脂質g 18.4 塩分g 1.4
金	19	牛乳	ごはん 夏野菜かき揚げ 冷しゃぶサラダ わかめのすまし汁 バナナ	米 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 塩 豚肉 きゅうり もやし パプリカ しょうが みそ 砂糖 すりごま わかめ 葱 しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	マーマレード蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 マーマレードジャム 油  牛乳	127kcal 528 たんぱく質g 18.3 脂質g 17.9 塩分g 1.0
土	6 20	牛乳	ミートソースペンネ キャベツのごまみそ和え コンソメスープ オレンジ	ペンネマカロニ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 油 砂糖 塩 キャベツ ツナ水煮缶 マヨネーズ 塩 すりごま しょうゆ 玉ねぎ 人参 えのきたけ コンソメ 塩 オレンジ	ベーコンおにぎり 米 ベーコン 塩 コーン缶 コンソメ パセリ粉  牛乳	127kcal 494 たんぱく質g 19.0 脂質g 17.2 塩分g 1.1
月	8 22	牛乳	ごはん おろしポン酢ハンバーグ かぼちゃの煮物 なすのみそ汁 りんご	米 鶏ひき肉 鶏ひき肉 ハン粉 玉ねぎ 人参 大根 小葱 しょうゆ 砂糖 油 塩 レモン果汁 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 なす 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ りんご	きなこくずもち 豆乳 片栗粉 きなこ 砂糖  牛乳	127kcal 504 たんぱく質g 18.9 脂質g 16.1 塩分g 1.1
火	9 23	牛乳	わかめごはん カレイの葱みそ焼き オクラとささみのごま和え チンゲン菜のすまし汁 オレンジ	米 わかめ 塩 カレイ しょうが 葱 みそ 砂糖 オクラ 鶏ささみ 人参 しょうゆ すりごま チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	茹でとうもろこし・ふかし芋 とうもろこし さつま芋  牛乳	127kcal 415 たんぱく質g 22.0 脂質g 8.7 塩分g 1.1
水	10 24	牛乳	食パン 鶏肉のカレー焼き キャベツとツナのサラダ じゃが芋の豆乳スープ りんご	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 酢 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 コーン コンソメ 塩 油 パセリ粉 りんご	鮭ごはん 米 鮭 コーン缶 塩  牛乳	127kcal 524 たんぱく質g 23.7 脂質g 15.5 塩分g 1.8
木	11 25	牛乳	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 夏野菜のケチャップ炒め かぶのスープ オレンジ	米 鮭 玉ねぎ クリームコーン缶 塩 油 豆乳 パセリ粉 鶏ひき肉 なす ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ 砂糖 塩 かぶ かぶの葉 えのきたけ 人参 コンソメ 塩 オレンジ	レーズンスコーン ホットケーキ粉 豆乳 レーズン 砂糖 油  牛乳	127kcal 479 たんぱく質g 21.1 脂質g 16.5 塩分g 1.0
金	12 26	牛乳	冷やしきつねうどん 鶏肉とたけのこのみそ炒め バナナ	うどん 油揚げ きゅうり コーン缶 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 水煮たけのこ 人参 いんげん 油 だし汁 みそ 砂糖 バナナ	肉昆布おにぎり 米 豚ひき肉 塩昆布 ごま 油  牛乳	127kcal 418 たんぱく質g 13.8 脂質g 12.2 塩分g 1.3
土	13 27	牛乳	鶏肉のあんかけ丼 人参のごま和え えのきと油揚げのみそ汁 バナナ	米 鶏肉 小松菜 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 人参 すりごま しょうゆ えのきたけ 油揚げ わかめ だし汁 みそ バナナ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油  牛乳	127kcal 414 たんぱく質g 17.7 脂質g 11.2 塩分g 1.2

※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	485	19.8	15.5	1.3