

献立表

★3歳未満児用

2023年8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	オニオンブレッド	17kcal	515
			肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	玉ねぎ ハム 油	たんぱく質g	18.9
水	2 16 30	牛乳	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 人参 もやし かつお節 しょうゆ	ホットケーキ粉 塩 豆乳	脂質g	13.1
			トマトのみそ汁	トマト缶 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ		塩分g	1.2
木	3 17 31	牛乳	りんご	りんご	牛乳		
			食パン	食パン	鮭おにぎり	17kcal	543
金	4 18	牛乳	チキンカツ	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース	米 鮭 しょうゆ	たんぱく質g	23.9
			コールスローサラダ	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ	ごま 青のり	脂質g	21.2
土	5 19	牛乳 せんべい	コンソメスープ	玉ねぎ 人参 ベーコン コンソメ 塩	牛乳	塩分g	1.5
			オレンジ	オレンジ	豚肉とレタスのチャーハン	17kcal	455
月	7 21	牛乳	しらすとのりの和風スパゲッティー	スパゲッティー しらす干し 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 パプリカ	米 豚ひき肉 人参	たんぱく質g	21.4
			きゅうりと蒸し鶏のサラダ	きゅうり 人参 鶏ささみ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま	小葱 レタス 塩	脂質g	14.0
火	8 22	牛乳	水菜となめこのみそ汁	水菜 なめこ 葱 だし汁 みそ	ごま油 しょうゆ	塩分g	1.5
			バナナ	バナナ	牛乳		
水	9 23	牛乳	ふりかけごはん	米 かつお節 青のり ごま 塩	ハム蒸しパン	17kcal	493
			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	19.5
木	10 24	牛乳	ごまポテト	じゃが芋 すりごま 塩	ハム 豆乳	脂質g	14.8
			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ 油揚げ わかめ だし汁 みそ	塩分g	1.2	
金	11 25	牛乳	すいか	すいか	牛乳		
			麻婆豆腐丼	米 豚ひき肉 豆腐 葱 しいたけ 人参 しょうが みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉	青のりホットケーキ	17kcal	495
土	12 26	牛乳 せんべい	麩のすまし汁	麩 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	たんぱく質g	19.2
			バナナ	バナナ	豆乳 青のり 油	脂質g	17.6
月	13 27	牛乳	ごはん	米	牛乳	塩分g	1.3
			たらと野菜の蒸し焼き	たら キャベツ 人参 しめじ しょうゆ レモン果汁 砂糖 塩	豆乳くずもち	17kcal	495
火	14 28	牛乳	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ 人参 枝豆 マヨネーズ	豆乳 砂糖 片栗粉	たんぱく質g	21.8
			和風ワンタンスープ	豚ひき肉 葱 小松菜 ワンタンの皮 ごま油 だし汁 しょうゆ 塩	きなこ	脂質g	14.2
水	15 29	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳	塩分g	0.8
			冷やし中華	中華麺 ハム きゅうり わかめ だし汁 ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	ツナケチャップおにぎり	17kcal	442
木	16 30	牛乳	鶏肉のおろし煮	鶏肉 大根 しょうゆ 砂糖 だし汁	米 ツナ水煮缶	たんぱく質g	17.2
			枝豆のサラダ	枝豆 人参 コーン缶 塩	玉ねぎ 人参	脂質g	15.4
金	17 31	牛乳	りんご	りんご	ケチャップ 塩 油	塩分g	1.5
			ごはん	米	焼きそば	17kcal	470
土	18 1	牛乳	鮭のレモン焼き	鮭 しょうゆ レモン果汁 油 青のり	中華麺 豚肉 人参	たんぱく質g	20.6
			なすのみそ和え	なす 玉ねぎ いんげん みそ 砂糖 ごま	玉ねぎ たら ごま油	脂質g	13.8
日	19 2	牛乳	大根と人参のすまし汁	大根 人参 葱 だし汁 しょうゆ 塩	ソース	塩分g	1.8
			バナナ	バナナ	牛乳		
月	20 3	牛乳	夏野菜カレー	米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ピーマン コーン缶 カレールウ 油	あんこケーキ	17kcal	497
			きのこオクラのねばねば和え	オクラ えのきたけ わかめ 人参 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	ホットケーキ粉	たんぱく質g	21.5
火	21 4	牛乳	豆腐とツナのスープ	豆腐 ツナ水煮缶 小葱 だし汁 しょうゆ 塩	豆乳 こしあん 油	脂質g	15.4
			梨	梨	牛乳	塩分g	1.5
水	22 5	牛乳	ごはん	米	きなこクリームサンドイッチ	17kcal	548
			鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 油 トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 砂糖 パセリ粉	食パン きなこ	たんぱく質g	25.6
木	23 6	牛乳	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 人参 コーン缶 しょうゆ かつお節	豆乳 油 砂糖 塩	脂質g	18.8
			マカロニスープ	マカロニ かぶ かぶの葉 コンソメ 塩 油	牛乳	塩分g	1.5
金	24 7	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳		
			カレー焼きうどん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 油	ツナマヨおにぎり	17kcal	441
土	25 8	牛乳 せんべい	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 わかめ だし汁 みそ	米 ツナ水煮缶	たんぱく質g	16.1
			バナナ	バナナ	マヨネーズ	脂質g	15.6
日	26 9	牛乳	ごはん	米	しょうゆ	塩分g	1.6
			かじきと野菜の甘酢あんかけ	かじき 玉ねぎ パプリカ れんこん 油 しょうゆ 酢 砂糖 だし汁 片栗粉 ごま油	とうもろこし	17kcal	482
月	27 10	牛乳	青のりポテト	じゃが芋 塩 青のり	とうもろこし	たんぱく質g	16.9
			小松菜のみそ汁	小松菜 油揚げ えのきたけ だし汁 みそ	りんごジュース	脂質g	12.3
火	28 11	牛乳	りんご	りんご	砂糖 ゼラチン	塩分g	0.9
			牛乳	牛乳	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	489	20.1	15.4	1.4