

献立表

★3歳未満児用

2022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
月	1 15 29	牛乳	ごはん	米	オニオンブレッド	174kcal 51.5
			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 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 豆乳 油	たんぱく質g 18.9 脂質g 13.1 塩分g 1.2
火	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	鮭おにぎり	174kcal 54.3
			トマトのみそ汁	トマト 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ	米 鮭 しょうゆ ごま 青のり	たんぱく質g 23.9 脂質g 21.2 塩分g 1.5
水	3 17 31	牛乳	りんご	りんご	牛乳	
			食パン	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース	豚肉とレタスのチャーハン	174kcal 45.5
木	4 18	牛乳	チキンカツ	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース	米 豚ひき肉 人参	たんぱく質g 21.4
			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	小葱 レタス 塩	脂質g 14.0
金	5 19	牛乳	コンソメスープ	玉ねぎ 人参 ベーコン コンソメ 塩	ごま油 すりごま	塩分g 1.5
			オレンジ	オレンジ	牛乳	
土	6 20	牛乳 せんべい	しらすとりの和風スパゲッティ	スパゲッティ しらす干し 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 黄パプリカ	豚肉とレタスのチャーハン	174kcal 45.5
			きゅうりと蒸し鶏のサラダ	焼きのり 油 しょうゆ 砂糖 塩	米 豚ひき肉 人参	たんぱく質g 21.4
月	8 22	牛乳	水菜となめこのみそ汁	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
			バナナ	バナナ	ごま油 しょうゆ	塩分g 1.5
火	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	174kcal 49.3
			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
水	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	牛乳	塩分g 1.2
木	12 26	牛乳	すいか	すいか	牛乳	
			ごはん	米	豆乳くずもち	174kcal 49.5
金	12 26	牛乳	タラと野菜の蒸し焼き	タラ キャベツ 人参 しめじ しょうゆ レモン果汁 砂糖 塩	豆乳 砂糖 片栗粉	たんぱく質g 21.8
			かぼちゃのサラダ	かぼちゃ 人参 枝豆 マヨネーズ	きなこ	脂質g 14.2
土	13 27	牛乳 せんべい	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	牛乳	塩分g 0.8
			オレンジ	オレンジ	牛乳	
月	8 22	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	174kcal 49.5
			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
火	9 23	牛乳	バナナ	バナナ	豆乳 青のり 油	脂質g 17.6
			牛乳		牛乳	塩分g 1.3
水	10 24	牛乳	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	174kcal 44.2
			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
木	11 25	牛乳	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
			りんご	りんご	ケチャップ 塩 油	塩分g 1.5
火	9 23	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鮭のレモン焼き	鮭 しょうゆ レモン果汁 油 青のり	そうめんチャンプルー	174kcal 48.3
水	10 24	牛乳	揚げなすのみそ和え	なす 玉ねぎ いんげん 油 みそ 砂糖 ごま	そうめん 豚肉 人参	たんぱく質g 20.6
			大根と人参のすまし汁	大根 人参 葱 だし汁 しょうゆ 塩	玉ねぎ なら ごま油	脂質g 16.0
木	11 25	牛乳	すいか	すいか	しょうゆ 塩	塩分g 1.8
			牛乳		牛乳	
金	12 26	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	どらやき	174kcal 49.7
			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
土	13 27	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	脂質g 15.4
			梨	梨	牛乳	塩分g 1.5
月	8 22	牛乳	ごはん	米	きなこクリームサンドイッチ	174kcal 54.8
			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
火	9 23	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
水	10 24	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳	
			ごはん	米	きなこクリームサンドイッチ	174kcal 54.8
木	11 25	牛乳	かじきと野菜の甘酢あんかけ	かじき 玉ねぎ 黄パプリカ れんこん 片栗粉 油 しょうゆ 酢 砂糖 だし汁 片栗粉 ごま油	食パン きなこ	たんぱく質g 25.6
			青のりポテト	じゃが芋 塩 青のり	豆乳 油 砂糖 塩	脂質g 18.8
金	12 26	牛乳	小松菜のみそ汁	小松菜 油揚げ えのきたけ だし汁 みそ	牛乳	塩分g 1.5
			りんご	りんご	牛乳	
土	13 27	牛乳 せんべい	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	きなこクリームサンドイッチ	174kcal 54.8
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 わかめ だし汁 みそ	食パン きなこ	たんぱく質g 25.6
月	8 22	牛乳	バナナ	バナナ	豆乳 油 砂糖 塩	脂質g 18.8
			牛乳		牛乳	塩分g 1.5

※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	480	20.8	15.9	1.4