

献立表

★3歳未満児用

2024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
木	1 15 29	牛乳	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え トマトのみそ汁 りんご	米 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 ほうれん草 人参 もやし かつお節 しょうゆ トマト缶 玉ねぎ 豆腐 だし汁 みそ りんご	オニオンブレッド 玉ねぎ ハム 油 ホットケーキ粉 塩 豆乳 パセリ粉	174kcal 515 たんぱく質g 18.9 脂質g 13.1 塩分g 1.2
			夏野菜カレー きのこオクラのねばねば和え 豆腐とツナのスープ バナナ	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 オクラ えのきたけ わかめ 人参 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 豆腐 ツナ水煮缶 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	オレンジゼリー オレンジジュース 砂糖 ゼラチン	174kcal 487 たんぱく質g 21.0 脂質g 13.4 塩分g 1.4
土	3 17 31	牛乳	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 麩のすまし汁 バナナ	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 もやし ほうれん草 塩 しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 麩 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油	174kcal 495 たんぱく質g 19.2 脂質g 17.6 塩分g 1.3
			ごはん タラと野菜の蒸し焼き かぼちゃのサラダ 和風ワンタンスープ オレンジ	米 タラ キャベツ 人参 しめじ しょうゆ レモン果汁 砂糖 塩 かぼちゃ 人参 枝豆 マヨネーズ 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 オレンジ	豆乳くずもち 豆乳 砂糖 片栗粉 きなこ	174kcal 495 たんぱく質g 21.8 脂質g 14.2 塩分g 0.8
火	6 20	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き なすのみそ和え 大根と人参のすまし汁 バナナ	米 鮭 塩 油 なす 玉ねぎ いんげん みそ 砂糖 ごま 大根 人参 葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	焼きそば 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ たらこ ごま油 ソース	174kcal 470 たんぱく質g 20.6 脂質g 13.8 塩分g 1.8
			食パン 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	食パン 鶏肉 塩 パン粉 パセリ粉 油 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ 玉ねぎ 人参 ベーコン コンソメ 塩 オレンジ	鯛おにぎり 米 鮭 しょうゆ ごま 青のり	174kcal 513 たんぱく質g 23.9 脂質g 19.2 塩分g 1.4
木	8 22	牛乳	しらすの和風スパゲッティー きゅうりと蒸し鶏のサラダ 水菜となめこのみそ汁 バナナ	スパゲッティー しらす干し 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 油 しょうゆ 砂糖 塩 きゅうり 人参 鶏ささみ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま 水菜 なめこ 葱 だし汁 みそ バナナ	あんこケーキ ホットケーキ粉 こしあん 豆乳 油	174kcal 455 たんぱく質g 21.4 脂質g 14.0 塩分g 1.5
			ふりかけごはん 炒り豆腐 ごまポテト 玉ねぎのみそ汁 すいか	米 かつお節 青のり ごま 塩 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ごま油 しょうゆ 塩 じゃが芋 すりごま 塩 玉ねぎ 油揚げ わかめ だし汁 みそ すいか	ハム蒸しパン ホットケーキ粉 ハム 豆乳	174kcal 493 たんぱく質g 19.5 脂質g 14.8 塩分g 1.2
土	10 24	牛乳	カレー焼きうどん きゅうりのごま酢和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	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 きゅうり もやし すりごま 酢 しょうゆ 砂糖 塩 じゃが芋 わかめ だし汁 みそ オレンジ	コーンフレーク コーンフレーク 豆乳	174kcal 441 たんぱく質g 16.1 脂質g 15.6 塩分g 1.6
			ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのサラダ マカロニスープ オレンジ	米 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 ブロッコリー 人参 コーン缶 しょうゆ かつお節 マカロニ かぶ かぶの葉 コンソメ 塩 油 オレンジ	きなこクリームサンドイッチ 食パン きなこ 豆乳 油 砂糖 塩	174kcal 548 たんぱく質g 25.6 脂質g 18.8 塩分g 1.5
火	13 27	牛乳	冷やしそうめん 鶏肉と枝豆のおろし煮 りんご	そうめん ハム きゅうり わかめ だし汁 ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 鶏肉 枝豆 大根 しょうゆ 砂糖 だし汁 りんご	ケチャップおにぎり 米 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩 油	174kcal 442 たんぱく質g 17.2 脂質g 15.4 塩分g 1.5
			ごはん かじきの照り焼き れんこんのマヨ和え 小松菜のみそ汁 梨	米 かじき しょうゆ 砂糖 ごま油 れんこん パプリカ きゅうり マヨネーズ 塩 小松菜 油揚げ えのきたけ だし汁 みそ 梨	茹でとうもろこし/ふかし芋 とうもろこし さつま芋	174kcal 482 たんぱく質g 16.9 脂質g 12.3 塩分g 0.9

※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	20.1	14.9	1.4