

献立表

★3歳未満児用

2023年9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
金	1 15 29	牛乳	ごはん	米	豚肉のチヂミ	174kcal 515
			鮭とじゃが芋の重ね焼き	鮭 じゃが芋 塩 しょうゆ 砂糖 油 パセリ粉	小麦粉 豚ひき肉 たらこ	たんぱく質g 24.0
			鶏肉とピーマンのみそ炒め	鶏肉 ピーマン パプリカ みそ 砂糖 ごま油	しょうゆ ごま油	脂質g 16.8
			チンゲン菜のみそ汁	チンゲン菜 人参 だし汁 しょうゆ 塩	酢 砂糖	塩分g 1.2
バナナ	バナナ	牛乳				
土	2 16 30	牛乳 せんべい	鶏肉のみそうどん	うどん 鶏ひき肉 人参 葱 小松菜 油 だし汁 みそ 砂糖	しらすおにぎり	174kcal 432
			かぼちゃのソテー	かぼちゃ 油 塩	米 しらす干し	たんぱく質g 18.0
			オレンジ	オレンジ	ごま油 しょうゆ	脂質g 13.3
					塩 青のり	塩分g 1.7
牛乳						
月	4	牛乳	なすのミートソースパグッティ	スパグッティ 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 油	きのこの炊き込みごはん	174kcal 510
			れんごんのサラダ	れんこん ひじき 人参 コーン缶 鶏ささみ マヨネーズ しょうゆ	米 しめじ まいだけ	たんぱく質g 21.2
			オニオンスープ	玉ねぎ かぶ かぶの葉 油 コンソメ	人参 油揚げ いんげん	脂質g 17.5
			バナナ	バナナ	しょうゆ 塩 だし汁	塩分g 0.8
牛乳						
火	5 19	牛乳	ごはん	米	ツナサンドイッチ	174kcal 506
			鶏肉の葱塩焼き	鶏肉 葱 塩 ごま油	食パン ツナ水煮缶	たんぱく質g 22.6
			キャベツのおかか和え	キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょうゆ	マヨネーズ	脂質g 17.2
			麩とわかめのみそ汁	麩 わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ		塩分g 1.6
オレンジ	オレンジ	牛乳				
水	6 20	牛乳	豚肉の生姜焼き丼	米 豚肉 人参 玉ねぎ しらたき しょうが しょうゆ 油	キャロットゼリー	174kcal 488
			さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖 塩	人参 砂糖	たんぱく質g 17.2
			にらと油揚げのみそ汁	にら 油揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	りんごジュース	脂質g 14.8
			バナナ	バナナ	ゼラチン	塩分g 1.1
牛乳						
木	7 21	牛乳	ごはん	米	おかず蒸しパン	174kcal 442
			かじきのみそ焼き	かじき みそ 砂糖 油	ホットケーキ粉 人参	たんぱく質g 19.4
			ひじきの白和え	ひじき ほうれん草 豆腐 人参 コーン缶 しょうゆ すりごま	ピーマン ハム 塩	脂質g 13.6
			大根のみそ汁	大根 えのきたけ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	豆乳	塩分g 1.4
梨	梨	牛乳				
金	8 22	牛乳	コーンクリームうどん	うどん 鶏肉 クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 豆乳 塩 油 だし汁 パセリ粉	きなこおはぎ	174kcal 481
			小松菜のしらす和え	小松菜 人参 もやし しらす干し しょうゆ	米 きなこ 砂糖	たんぱく質g 21.6
			フルーツポンチ	バナナ みかん缶 桃缶		脂質g 13.1
					塩分g 1.3	
牛乳						
土	9	牛乳 せんべい	チキンライス	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩	ホットケーキ	174kcal 418
			野菜のスープ	小松菜 玉ねぎ 人参 塩 コンソメ	ホットケーキ粉	たんぱく質g 15.5
			オレンジ	オレンジ	豆乳 油	脂質g 11.5
					塩分g 1.3	
牛乳						
月	11 25	牛乳	キーマカレー	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ カレールウ トマト缶 ケチャップ 油	芋ようかん/ふかし芋	174kcal 521
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー コーン缶 きゅうり 人参 酢 砂糖 塩	さつま芋 砂糖	たんぱく質g 18.1
			豆腐とベーコンのスープ	豆腐 ベーコン 葱 だし汁 しょうゆ 塩	寒天	脂質g 19.6
			バナナ	バナナ		塩分g 1.2
牛乳						
火	12 26	牛乳	ごはん	米	じゃが芋の包み揚げ	174kcal 537
			厚揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏ひき肉 人参 いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	きょうざの皮 豚ひき肉	たんぱく質g 21.9
			きゅうりとツナのごま和え	きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ すりごま	玉ねぎ ピーマン	脂質g 23.4
			なめこ麩のみそ汁	なめこ 麩 人参 だし汁 みそ	じゃが芋 ケチャップ	塩分g 1.2
オレンジ	オレンジ	牛乳				
水	13 27	牛乳	わかめごはん	米 わかめ 塩	マカロニきなこ	174kcal 443
			鶏肉のから揚げ	鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油	マカロニ きなこ	たんぱく質g 18.6
			しめじとコーンのサラダ	しめじ コーン缶 きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 しょうゆ	砂糖 塩	脂質g 14.1
			ほうれん草のみそ汁	ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ だし汁 みそ		塩分g 1.2
ぶどう	ぶどう	牛乳				
木	14 28	牛乳	ごはん	米	照り焼きチキントースト	174kcal 519
			カレイの揚げあんかけ	カレイ 人参 葱 ほうれん草 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油	食パン 鶏ひき肉 砂糖	たんぱく質g 22.1
			わかめの酢の物	わかめ 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩	焼きのり しょうゆ 油	脂質g 16.0
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ 小葱 だし汁 みそ	マヨネーズ	塩分g 1.7
バナナ	バナナ	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	485	19.3	15.9	1.3