

献立表

★3歳未満児用

2022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	
木	1 15 29	牛乳	ごはん 鶏肉の葱塩焼き キャベツのおかか和え 麩とわかめのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 葱 塩 ごま油 キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょうゆ 麩 わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ オレンジ	ツナサンドイッチ 食パン ツナ水煮缶 マヨネーズ 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	506 22.6 17.2 1.6
金	2 16 30	牛乳	なすのミートソースパグッティ れんこんのサラダ オニオンスープ バナナ	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 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 玉ねぎ かぶ かぶの葉 油 コンソメ バナナ	きのこの炊き込みごはん 米 しめじ まいたけ 人参 油揚げ いんげん しょうゆ 塩 だし汁 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	510 21.2 17.5 0.8
土	3 17	牛乳 せんべい	鶏肉のみそうどん かぼちゃのソテー りんご	うどん 鶏ひき肉 人参 葱 小松菜 油 だし汁 みそ 砂糖 かぼちゃ 油 塩 りんご	かりかりしらすおにぎり 米 しらす干し ごま油 しょうゆ 塩 青のり 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	432 18.0 13.3 1.7
月	5	牛乳	ごはん 鮭とじゃが芋の重ね焼き 鶏肉とピーマンのみそ炒め チンゲン菜のすまし汁 バナナ	米 鮭 じゃが芋 塩 しょうゆ 砂糖 油 パセリ粉 鶏肉 ピーマン 黄パプリカ みそ 砂糖 ごま油 チンゲン菜 人参 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	豚肉の子チミ 小麦粉 豚ひき肉 じゃが芋 人参 片栗粉 塩 しょうゆ ごま油 酢 砂糖 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	515 24.0 16.8 1.2
火	6 20	牛乳	豚肉の生姜焼き丼 さつまいもの甘煮 にらと油揚げのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 人参 玉ねぎ しらたき しょうが しょうゆ 油 さつまいも 砂糖 塩 にら 油揚げ しめじ だし汁 みそ オレンジ	桃のケーキ ホットケーキ粉 桃缶 豆乳 油 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	500 17.5 15.9 1.1
水	7 21	牛乳	ごはん カレイの揚げあんかけ わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁 ぶどう	米 カレイ 人参 葱 ほうれん草 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 わかめ 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩 かぼちゃ 玉ねぎ 小葱 だし汁 みそ ぶどう	照り焼きチキントースト 食パン 鶏ひき肉 砂糖 焼きのり しょうゆ 油 マヨネーズ 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	519 22.1 16.0 1.7
木	8 22	牛乳	コーンクリームうどん 小松菜のしらす和え フルーツポンチ	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 小松菜 人参 もやし しらす干し しょうゆ バナナ みかん缶 砂糖	きなこおはぎ 米 きなこ 砂糖 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	481 21.6 13.1 1.3
金	9	牛乳	キーマカレー ブロッコリーのサラダ 豆腐とベーコンのスープ 梨	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 ブロッコリー コーン缶 きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 豆腐 ベーコン 葱 だし汁 しょうゆ 塩 梨	大学芋 さつまいも 油 砂糖 しょうゆ ごま 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	538 18.2 21.6 1.3
土	10 24	牛乳 せんべい	チキンライス 野菜のスープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩 小松菜 玉ねぎ 人参 塩 コンソメ オレンジ	バナナホットケーキ ホットケーキ粉 バナナ 豆乳 油 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	421 15.6 11.5 1.3
月	12 26	牛乳	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとツナのごま和え なめこ麩のみそ汁 りんご	米 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 きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ すりごま なめこ 麩 人参 だし汁 みそ りんご	じゃが芋の包み揚げ きょうごの皮 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 ケチャップ カレー粉 塩 油 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	537 21.9 23.4 1.2
火	13 27	牛乳	わかめごはん 鶏肉のから揚げ しめじとコーンのサラダ ほうれん草のみそ汁 ぶどう	米 わかめ 塩 鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 しめじ コーン缶 きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 しょうゆ ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ だし汁 みそ ぶどう	マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	443 18.6 14.1 1.2
水	14 28	牛乳	ごはん かじきのみそ焼き ひじきの白和え 大根のすまし汁 梨	米 かじき みそ 砂糖 油 ひじき ほうれん草 豆腐 人参 コーン缶 しょうゆ すりごま 大根 えのきたけ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 梨	おかず蒸しパン ホットケーキ粉 人参 ピーマン ハム 塩 豆乳 牛乳	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	442 19.4 13.6 1.4

※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	16.1	1.3