

献立表

★3歳未満児用

2021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
水	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	176kcal 506 たんぱく質g 22.6 脂質g 17.2 塩分g 1.6
木	2 16 30	牛乳	なすのミートソーススパゲッティ れんごんのサラダ オニオンスープ バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 塩 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 まいだけ 人参 油揚げ いんげん しょうゆ 塩 だし汁 牛乳	174kcal 510 たんぱく質g 21.2 脂質g 17.5 塩分g 0.8
金	3 17	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 桃	米 鮭 じゃが芋 塩 しょうゆ 砂糖 油 パセリ粉 鶏肉 ピーマン 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 桃缶	米粉の子チミ 豚ひき肉 たら 人参 米粉 片栗粉 塩 しょうゆ ごま油 酢 砂糖 牛乳	171kcal 523 たんぱく質g 24.0 脂質g 16.6 塩分g 1.2
土	4 18	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	カリカリしらすおにぎり 米 しらす干し ごま油 しょうゆ 塩 青のり 牛乳	174kcal 432 たんぱく質g 18.0 脂質g 13.3 塩分g 1.7
月	6	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 黄桃缶 白桃缶 豆乳 油 牛乳	171kcal 500 たんぱく質g 17.5 脂質g 15.9 塩分g 1.1
火	7 21	牛乳	ごはん カレーの揚げあんかけ 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 鶏肉 砂糖 焼きのり しょうゆ 油 マヨネーズ 牛乳	171kcal 519 たんぱく質g 22.1 脂質g 16.0 塩分g 1.7
水	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	おはぎ 米 もち米 こしあん きなこ 砂糖 牛乳	171kcal 490 たんぱく質g 20.9 脂質g 13.1 塩分g 1.3
木	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	171kcal 538 たんぱく質g 18.2 脂質g 21.6 塩分g 1.3
金	10 24	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 ぎょうざの皮 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	171kcal 537 たんぱく質g 21.9 脂質g 23.4 塩分g 1.2
土	11 25	牛乳 せんべい	チキンライス 青のりポテト 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 じゃが芋 青のり 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	171kcal 440 たんぱく質g 15.6 脂質g 11.5 塩分g 1.3
月	13 27	牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ 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	171kcal 443 たんぱく質g 18.6 脂質g 14.1 塩分g 1.2
火	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	171kcal 442 たんぱく質g 19.4 脂質g 13.6 塩分g 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	489	20.3	16.1	1.3