

# 献立表

★3歳未満児用

2025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
金	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 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 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 バナナ	あんこクッキー 小麦粉 片栗粉 油 あんこ 塩 砂糖 牛乳	I群 kcal 503 たんぱく質 g 19.1 脂質 g 13.8 塩分 g 1.0
土	2 16 30	牛乳	焼きうどん じゃが芋のみそ汁 バナナ	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 油 かつお節 じゃが芋 もやし 豆腐 みそ だし汁 バナナ	コーンフレーク コーンフレーク 豆乳 麦茶	I群 kcal 494 たんぱく質 g 22 脂質 g 14.3 塩分 g 1.5
月	4 18	牛乳	ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりの中華和え ワンタンスープ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが きゅうり ブロッコリー しょうゆ 酢 砂糖 塩 ごま ごま油 チンゲン菜 人参 しいたけ 葱 ワンタンの皮 しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ	ミニピザ きょうさの皮 ピーマン 玉ねぎ ワインナー ケチャップ 牛乳	I群 kcal 495 たんぱく質 g 19.6 脂質 g 18.4 塩分 g 1.1
火	5 19	牛乳	夏野菜のひき肉カレー マカロニサラダ オクラのスープ バナナ	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト缶 しょうが にんにく カレールウ ケチャップ 油 マカロニ きゅうり パプリカ マヨネーズ 塩 オクラ 大根 コーン缶 しょうゆ 塩 だし汁 バナナ	オレンジゼリー オレンジジュース 砂糖 ゼラチン 牛乳	I群 kcal 484 たんぱく質 g 18.3 脂質 g 14.3 塩分 g 1.1
水	6 20	牛乳	ふりかけごはん 炒り豆腐 粉ふき芋 玉ねぎのみそ汁 すいか	米 かつお節 青のり ごま 塩 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩 じゃが芋 塩 玉ねぎ 油揚げ わかめ だし汁 みそ すいか	かぼちゃ蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 油 かぼちゃ 牛乳	I群 kcal 481 たんぱく質 g 20.4 脂質 g 16.8 塩分 g 1.2
木	7 21	牛乳	冷やしそうめん 和風ラタトゥイユ バナナ	そうめん オクラ きゅうり コーン缶 だし汁 しょうゆ 酢 砂糖 鶏肉 なす パプリカ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 油 トマト缶 みそ 砂糖 片栗粉 バナナ	茹でとうもろこし / かき芋 とうもろこし さつま芋 牛乳	I群 kcal 381 たんぱく質 g 15.4 脂質 g 10.0 塩分 g 1.5
金	8 22	牛乳	食パン かじきのパン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	食パン かじき 小麦粉 塩 パン粉 パセリ粉 油 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 酢 砂糖 塩 油 玉ねぎ 人参 しめじ ベーコン コンソメ 塩 オレンジ	わかめごはん 米 わかめ ごま 塩 牛乳	I群 kcal 433 たんぱく質 g 20.0 脂質 g 15.8 塩分 g 1.4
土	9 23	牛乳	豚肉のしょうが焼き丼 厚揚げのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが しょうが 油 厚揚げ キャベツ 葱 だし汁 みそ オレンジ	きな粉パンケーキ ホットケーキ粉 きな粉 豆乳 油 牛乳	I群 kcal 539 たんぱく質 g 21.3 脂質 g 18.0 塩分 g 1.2
火	12 26	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根のごまマヨ和え 小松菜のみそ汁 オレンジ	米 鮭 塩 油 切り干し大根 きゅうり 人参 マヨネーズ しょうゆ すりごま 小松菜 玉ねぎ えのき だし汁 みそ オレンジ	ママレードケーキ ホットケーキ粉 ママレードジャム 豆乳 油 牛乳	I群 kcal 416 たんぱく質 g 18.8 脂質 g 12.1 塩分 g 1.0
水	13 27	牛乳	麻婆豆腐丼 オクラのおかか和え 春雨スープ バナナ	米 豆腐 豚ひき肉 葱 人参 ピーマン しいたけ しょうが ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 オクラ 人参 もやし しょうゆ かつお節 春雨 わかめ にら だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油 バナナ	ツナパン ホットケーキ粉 豆乳 油 玉ねぎ ツナ水煮缶 パセリ粉 マヨネーズ 牛乳	I群 kcal 494 たんぱく質 g 19.8 脂質 g 19.7 塩分 g 1.4
木	14 28	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き なすのみそ和え 大根のすまし汁 オレンジ	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 なす 玉ねぎ いんげん みそ 砂糖 ごま 大根 人参 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	豆乳もち 豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉 牛乳	I群 kcal 418 たんぱく質 g 17.2 脂質 g 13.6 塩分 g 1.0
月	25	牛乳	キャベツとツナのカレーパスタ 鶏肉の香草焼き 夏野菜スープ すいか	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ しめじ ツナ水煮缶 油 コンソメ カレー粉 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 塩 にんにく パセリ粉 油 人参 玉ねぎ かぼちゃ パプリカ コーン缶 トマト缶 だし汁 コンソメ 塩 すいか	枝豆しらすおにぎり 米 枝豆 しらす 塩 しょうゆ 牛乳	I群 kcal 423 たんぱく質 g 19.8 脂質 g 13.1 塩分 g 1.3

※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	472	19.4	15	1.2