

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	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 バナナ	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 バナナ	あんこクッキー	I類計 -kcal	503
					小麦粉 片栗粉 油	たんぱく質 g	19.1
					あんこ 塩 砂糖	脂質 g	13.8
						塩分 g	1.0
					牛乳		
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	I類計 -kcal	494
					コーンフレーク	たんぱく質 g	22
					豆乳	脂質 g	14.3
						塩分 g	1.5
					麦茶		
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	I類計 -kcal	495
					ぎょうざの皮	たんぱく質 g	19.6
					ピーマン 玉ねぎ	脂質 g	18.4
					ウインナー ケチャップ	塩分 g	1.1
					牛乳		
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	I類計 -kcal	484
					オレンジジュース	たんぱく質 g	18.3
					砂糖 ゼラチン	脂質 g	14.3
						塩分 g	1.1
					牛乳		
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	I類計 -kcal	481
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	20.4
					豆乳 油 かぼちゃ	脂質 g	16.8
						塩分 g	1.2
					牛乳		
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 /ふかし芋	I類計 -kcal	381
					とうもろこし	たんぱく質 g	15.4
					さつま芋	脂質 g	10.0
						塩分 g	1.5
					牛乳		
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	I類計 -kcal	433
					米 わかめ ごま	たんぱく質 g	20.0
					塩	脂質 g	15.8
						塩分 g	1.4
					牛乳		
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 しょうゆ 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	I類計 -kcal	539
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	21.3
					きな粉 豆乳 油	脂質 g	18.0
						塩分 g	1.2
					牛乳		
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	マーマレードケーキ	I類計 -kcal	416
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	18.8
					マーマレードジャム	脂質 g	12.1
					豆乳 油	塩分 g	1.0
					牛乳		
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	I類計 -kcal	494
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.8
					豆乳 油 玉ねぎ	脂質 g	19.7
					ツナ水煮缶 パセリ粉	塩分 g	1.4
					マヨネーズ		
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	I類計 -kcal	418
					豆乳 片栗粉 砂糖	たんぱく質 g	17.2
					きな粉	脂質 g	13.6
						塩分 g	1.0
					牛乳		
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	I類計 -kcal	423
					米 枝豆 しらす	たんぱく質 g	19.8
					塩 しょうゆ	脂質 g	13.1
						塩分 g	1.3
					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	472	19.4	15	1.2