

献立表

★3歳未満児用

※内容を御確認後、右下に捺印をお願い致します。

2024年5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 春雨の中華炒め コーンサラダ しらすとわかめのスープ オレンジ	米 春雨 豚肉 人参 玉ねぎ たら しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 コーン缶 人参 マヨネーズ パセリ粉 しらす干し わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 ごま オレンジ	のり塩ポテト	170kcal 512
					じゃが芋 塩	たんぱく質g 17.8
					青のり 油	脂質g 17.8
					牛乳	塩分g 1.5
木	2 16 30	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうのきんぴら 油揚げのみそ汁 りんご	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 ごぼう 人参 ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま 人参 葱 油揚げ だし汁 みそ りんご	バナナクッキー	170kcal 498
					ホットケーキ粉 油	たんぱく質g 17.4
					砂糖 バナナ	脂質g 15.7
					牛乳	塩分g 1.4
金	17 31	牛乳	食パン カレイのフライ じゃが芋のトマト煮 きのこ大根のスープ オレンジ	食パン カレイ 玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ 塩 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 酢 砂糖 じゃが芋 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 コンソメ 塩 砂糖 油 しめじ えのきたけ 大根 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	ごまみそおにぎり	170kcal 530
					米 みそ 砂糖	たんぱく質g 23.0
					すりごま	脂質g 17.1
					牛乳	塩分g 1.7
土	18	牛乳	青菜ごはん 鶏肉と人参の煮物 キャベツのみそ汁 バナナ	米 小松菜 しょうゆ かつお節 塩 鶏肉 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ バナナ	ごま蒸しパン	170kcal 413
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 14.9
					すりごま 豆乳	脂質g 12.2
					牛乳	塩分g 1.0
月	20	牛乳	海鮮うどん ブロッコリーとウインナーのソテー さつま芋のマヨサラダ バナナ	うどん タラ チンゲン菜 えのきたけ 人参 葱 油揚げ だし汁 しょうゆ 塩 ブロッコリー ウインナー コーン缶 油 塩 さつま芋 塩 マヨネーズ バナナ	肉みそおにぎり	170kcal 492
					米 豚ひき肉 みそ	たんぱく質g 19.9
					しょうゆ ごま油	脂質g 14.9
					牛乳	塩分g 1.3
火	7 21	牛乳	ごはん カレイのカレー焼き キャベツのごまみそ和え かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米 カレイ カレー粉 しょうゆ 砂糖 油 キャベツ 人参 小松菜 すりごま 酢 みそ 砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ しょうゆ 塩 だし汁 オレンジ	いちごのもちもちケーキ	170kcal 512
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.6
					豆腐 豆乳	脂質g 18.1
					牛乳	塩分g 1.3
水	8 22	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のツナマヨ和え 豆腐のみそ汁 バナナ	米 豚肉 えのきたけ 玉ねぎ しょうが しょうゆ 油 小松菜 人参 もやし ツナ水煮缶 マヨネーズ しょうゆ 豆腐 油揚げ 小葱 だし汁 みそ バナナ	じゃが芋のケーキ	170kcal 499
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.5
					じゃが芋 青のり	脂質g 18.2
					牛乳	塩分g 1.4
木	9 23	牛乳	鮭のクリームスパゲッティ コールスローサラダ レタスとベーコンのすまし汁 オレンジ	スパゲッティ 鮭 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 小麦粉 豆乳 油 塩 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 塩 酢 砂糖 油 レタス ベーコン えのきたけ しょうゆ 塩 だし汁 オレンジ	炊き込みご飯	170kcal 550
					米 しいたけ 鶏ひき肉	たんぱく質g 23.2
					絹さや 塩 しょうゆ	脂質g 16.3
					牛乳	塩分g 1.2
金	10 24	牛乳	ごはん 和風ミートローフ かぶの塩昆布和え ほうれん草のすまし汁 バナナ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ れんこん 人参 みそ 砂糖 塩 青のり ごま 片栗粉 かぶ かぶの葉 コーン缶 人参 塩昆布 ほうれん草 葱 麩 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	じゃこトースト	170kcal 477
					食パン マヨネーズ	たんぱく質g 20.2
					しらす干し 青のり	脂質g 14.6
					牛乳	塩分g 1.6
土	11 25	牛乳	鶏そぼろ丼 人参のおかか和え 大根のみそ汁 バナナ	米 鶏ひき肉 人参 いんげん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 人参 かつお節 しょうゆ 大根 油揚げ だし汁 みそ バナナ	マカロニきなこ	170kcal 459
					マカロニ きなこ 砂糖	たんぱく質g 18.8
					塩	脂質g 13.7
					牛乳	塩分g 1.1
月	13 27	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニのケチャップ和え オクラのすまし汁 りんご	米 鶏肉 大豆水煮 玉ねぎ しょうゆ マーマレード 油 マカロニ 玉ねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ 油 塩 オクラ 豆腐 人参 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	お好み焼き	170kcal 531
					小麦粉 豚ひき肉	たんぱく質g 22.1
					キャベツ 葱 油	脂質g 16.8
					牛乳	塩分g 1.2
火	14 28	牛乳	ゆかりごはん かじきの照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 ゆかり かじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ 玉ねぎ 人参 わかめ だし汁 みそ オレンジ	豆乳くずもち	170kcal 494
					豆乳 片栗粉 砂糖	たんぱく質g 19.1
					きなこ	脂質g 14.5
					牛乳	塩分g 1.2

※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	494	19.5	15.7	1.3

2024年 4月 日

児童名

印