

# 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6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
土	1 15 29	牛乳	和風あんかけ丼 人参のサラダ ほうれん草のみそ汁 りんご	米 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しいたけ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 人参 コーン缶 マヨネーズ ほうれん草 コーン缶 だし汁 みそ りんご	バナナコーンフレーク	17kcal 450
					コーンフレーク	たんぱく質g 18.5
					バナナ 豆乳	脂質g 11.3
					麦茶	塩分g 1.2
月	3 17	牛乳	ごはん カレイの南蛮漬け かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 カレイ 玉ねぎ 人参 いんげん 片栗粉 油 だし汁 酢 砂糖 しょうゆ かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁 豆腐 ほうれん草 葱 だし汁 みそ オレンジ	こぎつねおにぎり	17kcal 529
					米 油揚げ	たんぱく質g 20.2
					コーン缶 砂糖	脂質g 12.5
					しょうゆ	塩分g 1.5
火	4 18	牛乳	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 枝豆入りポテトサラダ キャベツのみそ汁 りんご	米 わかめ 塩 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 じゃが芋 人参 枝豆 マヨネーズ 塩 キャベツ 油揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ りんご	焼きそば	17kcal 519
					中華麺 豚ひき肉	たんぱく質g 22.1
					人参 玉ねぎ ピーマン	脂質g 16.3
					油 ソース	塩分g 1.4
水	5 19	牛乳	ごはん かじきのカレー焼き 小松菜の磯和え なめこのみそ汁 バナナ	米 かじき しょうゆ しょうが カレー粉 油 小松菜 人参 焼きのり しょうゆ なめこ 葱 わかめ だし汁 みそ バナナ	人参蒸しパン	17kcal 419
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 17.8
					豆乳 人参	脂質g 11.4
					牛乳	塩分g 1.1
木	6 20	牛乳	チキンカレー オクラのおかか和え ツナと大根のスープ バナナ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 油 カレールウ オクラ 人参 もやし かつお節 しょうゆ ツナ水煮缶 大根 人参 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	しらすおにぎり	17kcal 462
					米 しらす干し 砂糖	たんぱく質g 20.2
					しょうゆ 青のり ごま	脂質g 11.4
					牛乳	塩分g 1.7
金	7 21	牛乳	ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め きゅうりのごまみそ和え 春雨スープ りんご	米 豚肉 生揚げ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 ごま油 きゅうり わかめ みそ 砂糖 すりごま 春雨 葱 にら ベーコン ごま油 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	あんサンド	17kcal 492
					食パン こしあん	たんぱく質g 18.0
					牛乳	脂質g 16.1
					牛乳	塩分g 1.3
土	8 22	牛乳	鶏肉の炊き込みごはん 人参のごま和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	米 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょうゆ だし汁 塩 人参 もやし すりごま しょうゆ 玉ねぎ 豆腐 えのきたけ だし汁 みそ バナナ	ホットケーキ	17kcal 438
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 21.2
					豆乳 油	脂質g 12.5
					牛乳	塩分g 1.2
月	10 24	牛乳	ごはん カレイの磯辺揚げ キャベツのレモンマリネ じゃが芋のみそ汁 りんご	米 カレイ 小麦粉 青のり 塩 油 キャベツ 人参 きゅうり ハム レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ だし汁 みそ りんご	みそ蒸しパン	17kcal 470
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 19.6
					豆乳 みそ 砂糖	脂質g 12.8
					油	塩分g 1.5
火	11 25	牛乳	みそラーメン もやしと人参のナムル オレンジ	中華麺 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しいたけ コーン缶 しょうが 油 だし汁 みそ 砂糖 もやし 人参 小松菜 ごま油 塩 ごま オレンジ	五目おにぎり	17kcal 498
					米 ツナ水煮缶 人参	たんぱく質g 20.9
					しいたけ いんげん	脂質g 14.6
					ごま しょうゆ 塩	塩分g 1.4
水	12 26	牛乳	鮭ピラフ ささみとコーンのサラダ 人参のポタージュ オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ピーマン 人参 油 しょうゆ 塩 鶏ささみ コーン缶 人参 ほうれん草 みそ 酢 砂糖 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 油 コンソメ 塩 パセリ粉 オレンジ	2色ゼリー	17kcal 514
					りんごジュース	たんぱく質g 25.0
					ぶどうジュース	脂質g 13.8
					寒天 砂糖	塩分g 1.1
木	13 27	牛乳	食パン ボークビーンズ ブロッコリーのしらす和え 鶏肉ときのこのスープ オレンジ	食パン 豚肉 大豆水煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 ケチャップ 塩 砂糖 パセリ粉 ブロッコリー 人参 しらす干し コーン缶 酢 砂糖 塩 油 鶏ひき肉 えのきたけ しめじ 葱 油 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	枝豆のおにぎり	17kcal 513
					米 枝豆 塩昆布	たんぱく質g 24.7
					牛乳	脂質g 18.2
					牛乳	塩分g 1.9
金	14 28	牛乳	ごはん 鶏つくね 切干大根のサラダ かぶのみそ汁 りんご	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき 油 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖 切干大根 人参 いんげん ツナ水煮缶 ごま しょうゆ マヨネーズ かぶ かぶの葉 麩 だし汁 みそ りんご	マカロニきなこ	17kcal 478
					マカロニ きなこ	たんぱく質g 19.5
					砂糖 塩	脂質g 16.1
					牛乳	塩分g 1.1

※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	481	19.8	14.2	1.4

2024年 5月 日

児童名

印