

献立表

★3歳未満児用

2024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	
						エネルギー-kcal	たんぱく質-g
月	2 30	牛乳	ごはん 鮭のごま焼き じゃが芋とピーマンのカレー炒め チンゲン菜のすまし汁 バナナ	米 鮭 ごま しょうゆ 砂糖 じゃが芋 ピーマン パプリカ カレー粉 塩 砂糖 油 チンゲン菜 人参 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	豚肉のチヂミ 小麦粉 豚ひき肉 人参 片栗粉 塩 しょうゆ ごま油 酢 砂糖 牛乳	エネルギー-kcal	505
						たんぱく質-g	21.0
						脂質-g	15.8
						塩分-g	1.2
火	3 17	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 りんご	米 カレー 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 りんご	照り焼きチキントースト 食パン 鶏ひき肉 砂糖 焼きのり しょうゆ 油 マヨネーズ 牛乳	エネルギー-kcal	519
						たんぱく質-g	22.1
						脂質-g	16.0
						塩分-g	1.7
水	4 18	牛乳	なすのミートソーススパゲッティ れんこんのサラダ 玉ねぎとかぶのスープ バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 油 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	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	エネルギー-kcal	505
						たんぱく質-g	21.2
						脂質-g	17.5
						塩分-g	0.8
木	5 19	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	あんサンド 食パン こしあん 牛乳	エネルギー-kcal	506
						たんぱく質-g	22.6
						脂質-g	17.2
						塩分-g	1.6
金	6 20	牛乳	豚肉の生姜焼き丼 さつまいものレモン煮 にらと油揚げのみそ汁 バナナ	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 レモン汁 砂糖 塩 にら 油揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ バナナ	キャロットゼリー 人参 砂糖 りんごジュース ゼラチン 牛乳	エネルギー-kcal	488
						たんぱく質-g	17.2
						脂質-g	14.8
						塩分-g	1.1
土	7 21	牛乳	チキンライス キャベツのサラダ 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 キャベツ もやし マヨネーズ しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 人参 塩 コンソメ オレンジ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	エネルギー-kcal	418
						たんぱく質-g	15.5
						脂質-g	11.5
						塩分-g	1.3
月	9	牛乳	コーンクリームうどん 小松菜のしらす和え フルーツ盛り合わせ	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 桃缶	きなこおはぎ 米 きなこ 砂糖 牛乳	エネルギー-kcal	481
						たんぱく質-g	21.6
						脂質-g	13.1
						塩分-g	1.3
火	10 24	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	エネルギー-kcal	442
						たんぱく質-g	19.4
						脂質-g	13.6
						塩分-g	1.4
水	11 25	牛乳	根菜カレー ブロッコリーのサラダ わかめともやしのスープ バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ れんこん 里芋 カレールウ ケチャップ ソース 油 ブロッコリー コーン缶 きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 わかめ もやし だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 バナナ	芋ようかん さつまいも 砂糖 寒天 牛乳	エネルギー-kcal	521
						たんぱく質-g	18.1
						脂質-g	19.6
						塩分-g	1.2
木	12 26	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 オレンジ	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 オレンジ	カレーコンソメポテト じゃが芋 カレー粉 コンソメ 油 牛乳	エネルギー-kcal	527
						たんぱく質-g	20.9
						脂質-g	21.4
						塩分-g	1.2
金	13 27	牛乳	わかめごはん 鶏肉のから揚げ しめじとコーンのサラダ ほうれん草のみそ汁 バナナ	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 バナナ	マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳	エネルギー-kcal	443
						たんぱく質-g	18.6
						脂質-g	14.1
						塩分-g	1.2
土	14 28	牛乳	鶏肉のみそうどん かぼちゃのソテー オレンジ	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 オレンジ	きのこの炊き込みごはん 米 しめじ まいたけ 人参 油揚げ しょうゆ 塩 だし汁 牛乳	エネルギー-kcal	442
						たんぱく質-g	18.0
						脂質-g	13.3
						塩分-g	1.7

※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	484	19.3	15.7	1.3