

献立表

★3歳未満児用

2026年1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	
月	5 19	牛乳	ごはん カレイの塩焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 オレンジ	米 カレイ 塩 油 切干大根 人参 いんげん しいたけ 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖 白菜 玉ねぎ もやし だし汁 みそ オレンジ	きな粉スコーン	I補給 -kcal	435
					ホットケーキ粉	たんばく質 g	18.2
					きな粉 砂糖 塩	脂質 g	13.6
					豆乳 油	塩分 g	1.2
					牛乳		
火	6 20	牛乳	ナポリタン さつま芋のレモン煮 鶏肉とかぶのスープ オレンジ	スパゲッティー ウィンナー 人参 玉ねぎ ピーマン 油 トマト缶 ケチャップ 砂糖 塩 さつま芋 レモン汁 砂糖 塩 鶏肉 かぶ かぶの葉 ブロッコリー コンソメ オレンジ	ひじきとツナごはん	I補給 -kcal	490
					米 ツナ水煮缶 人参	たんばく質 g	20.0
					ひじき 塩 砂糖	脂質 g	14.0
					しょうゆ だし汁	塩分 g	1.3
					牛乳		
水	7 21	牛乳	ごはん 松風焼き れんこんの甘酢和え 麩のすまし汁 バナナ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 みそ 砂糖 ごま 青のり 塩 油 れんこん キャベツ コーン缶 酢 砂糖 塩 麩 水菜 カットわかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	冬野菜みそうどん	I補給 -kcal	496
					うどん 油揚げ かぶ	たんばく質 g	20.1
					かぶの葉 大根 人参	脂質 g	14.2
					だし汁 みそ	塩分 g	1.5
					牛乳		
木	8 22	牛乳	大根のひき肉カレー ほうれん草ときのこのソテー トマトスープ みかん	米 豚ひき肉 葱 大根 人参 白菜 だし汁 しょうが にんにく 油 カレールウ しょうゆ ほうれん草 えのきたけ しめじ ベーコン 油 塩 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 トマト缶 コンソメ 塩 みかん	りんごゼリー	I補給 -kcal	468
					りんごジュース	たんばく質 g	18.4
					砂糖 ゼラチン	脂質 g	16.2
						塩分 g	1.3
					牛乳		
金	9 23	牛乳	ごはん かじきの照り焼き ごぼうの和風マヨ和え じゃが芋のみそ汁 バナナ	米 かじき しょうゆ 砂糖 しょうが 油 ごぼう 人参 きゅうり マヨネーズ しょうゆ かつお節 じゃが芋 チンゲン菜 豆腐 だし汁 みそ バナナ	いちごジャムトースト	I補給 -kcal	519
					食パン	たんばく質 g	21.4
					いちごジャム	脂質 g	14.4
						塩分 g	1.5
					牛乳		
土	10 24	牛乳	鶏丼 小松菜と人参のスープ オレンジ	米 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ じゃが芋 しいたけ しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 小松菜 人参 カットわかめ ごま だし汁 しょうゆ オレンジ	ホットケーキ	I補給 -kcal	507
					ホットケーキ粉	たんばく質 g	24.0
					豆乳 油	脂質 g	16.1
						塩分 g	1.4
					牛乳		
火	13 27	牛乳	ごはん 豚大根煮 ブロッコリーのツナサラダ えのきのすまし汁 みかん	米 豚肉 大根 人参 しらたき しょうゆ 砂糖 みそ だし汁 ブロッコリー ツナ水煮缶 コーン缶 酢 砂糖 塩 油 えのきたけ 白菜 葱 だし汁 しょうゆ 塩 みかん	人参ケーキ	I補給 -kcal	503
					ホットケーキ粉	たんばく質 g	17.5
					砂糖 豆乳 人参	脂質 g	19.5
					油 粉糖	塩分 g	1.3
					牛乳		
水	14 28	牛乳	鮭とわかめの混ぜご飯 ささみとキャベツの和え物 さつま芋のみそ汁 オレンジ	米 カットわかめ 鮭 塩 油 鶏ささみ キャベツ 人参 もやし 酢 砂糖 しょうゆ さつま芋 人参 まいたけ 万能ねぎ だし汁 みそ オレンジ	黒ごまスティック	I補給 -kcal	437
					小麦粉 片栗粉	たんばく質 g	21.3
					小松菜 黒ごま 塩	脂質 g	13.2
					砂糖 油	塩分 g	1.1
					牛乳		
木	15 29	牛乳	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	食パン 鶏肉 マーマレードジャム しょうゆ にんにく 油 じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ 人参 玉ねぎ しめじ かぶ かぶの葉 コンソメ バナナ	きつねおにぎり	I補給 -kcal	485
					米 油揚げ 砂糖	たんばく質 g	21.5
					塩 しょうゆ	脂質 g	15.9
					だし汁 ごま	塩分 g	1.5
					牛乳		
金	16 30	牛乳	ごはん 豚肉のカレー生姜焼き 白菜のお浸し 飛鳥汁 みかん	米 豚肉 玉ねぎ えのきたけ いんげん しょうが しょうゆ 砂糖 カレー粉 油 白菜 人参 しょうゆ しょうゆ かつお節 だし汁 鶏肉 人参 大根 里芋 だし汁 豆乳 みそ みかん	さつまいもフライ	I補給 -kcal	471
					さつま芋 片栗粉	たんばく質 g	20.5
					油 塩	脂質 g	16.9
						塩分 g	1.2
					牛乳		
土	17 31	牛乳	肉みそめん チンゲン菜とごまスープ オレンジ	中華麺 豚ひき肉 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 しいたけ だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 チンゲン菜 カットわかめ ごま だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ	チキンピラフ	I補給 -kcal	492
					米 鶏肉 玉ねぎ	たんばく質 g	26.0
					ピーマン トマト缶	脂質 g	17.8
					コンソメ 塩 油	塩分 g	1.5
					パセリ粉		
月	26	牛乳	ごはん タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 バナナ	米 タラ 塩 ほうれん草 パプリカ 玉ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 キャベツ 人参 しめじ だし汁 みそ バナナ	肉まん風蒸しパン	I補給 -kcal	468
					ホットケーキ粉 豆乳 油	たんばく質 g	20.0
					豚ひき肉 玉ねぎ しいたけ しょうが しょうゆ	脂質 g	11.3
					砂糖 だし汁 片栗粉	塩分 g	1.4
					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	たんばく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	483	21.0	15.6	1.4