

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 白菜のみぞ汁 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 ショウガ 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 ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 塩 豆乳 油 牛乳	Iエネルギー-kcal 435 たんぱく質g 18.2 脂質g 13.6 塩分g 1.2
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 米 ツナ水煮缶 人参 ひじき 塩 砂糖 ショウガ だし汁 牛乳	Iエネルギー-kcal 490 たんぱく質g 20.0 脂質g 14.0 塩分g 1.3
水	7 21	牛乳	ごはん 松風焼き れんこんの甘酢和え 麸のすまし汁 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 麸 水菜 カットわかめ だし汁 ショウガ 塩 バナナ	冬野菜みそ丼 うどん 油揚げ かぶ かぶの葉 大根 人参 だし汁 みそ 牛乳	Iエネルギー-kcal 496 たんぱく質g 20.1 脂質g 14.2 塩分g 1.5
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 ショウガ にんにく 油 カレールウ ショウガ 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 りんごジュース 砂糖 ゼラチン 牛乳	Iエネルギー-kcal 468 たんぱく質g 18.4 脂質g 16.2 塩分g 1.3
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 じゃが芋のみぞ汁 バナナ	米 かじき ショウガ 砂糖 ショウガ 油 ごぼう 人参 きゅうり マヨネーズ ショウガ 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 食パン いちごジャム 牛乳	Iエネルギー-kcal 519 たんぱく質g 21.4 脂質g 14.4 塩分g 1.5
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 ショウガ 油 ショウガ 砂糖 だし汁 片栗粉 小松菜 人参 カットわかめ ごま だし汁 ショウガ オレンジ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	Iエネルギー-kcal 507 たんぱく質g 24.0 脂質g 16.1 塩分g 1.4
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 ショウガ 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 えのきのすまし汁 白菜 葱 だし汁 ショウガ 塩 みかん	人参ケーキ ホットケーキ粉 砂糖 豆乳 人参 油 粉糖 牛乳	Iエネルギー-kcal 503 たんぱく質g 17.5 脂質g 19.5 塩分g 1.3
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 さつま芋のみぞ汁 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 ショウガ 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 小麦粉 片栗粉 小松菜 黒ごま 塩 砂糖 油 牛乳	Iエネルギー-kcal 437 たんぱく質g 21.3 脂質g 13.2 塩分g 1.1
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 ショウガ 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 米 油揚げ 砂糖 塩 ショウガ だし汁 ごま 牛乳	Iエネルギー-kcal 485 たんぱく質g 21.5 脂質g 15.9 塩分g 1.5
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 えのきのすまし汁 いんげん ショウガ ショウガ 砂糖 カレー粉 油 白菜 人参 ショウガ ショウガ 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 さつま芋 片栗粉 油 塩 牛乳	Iエネルギー-kcal 471 たんぱく質g 20.5 脂質g 16.9 塩分g 1.2
土	17 31	牛乳	肉みそめん チングン菜とごまスープ 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 ショウガ 砂糖 片栗粉 チングン菜 カットわかめ ごま だし汁 ショウガ 塩 ごま油 オレンジ	チキンピラフ 米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン トマト缶 コンソメ 塩 油 パセリ粉 牛乳	Iエネルギー-kcal 492 たんぱく質g 26.0 脂質g 17.8 塩分g 1.5
月	26	牛乳	ごはん タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツのみぞ汁 バナナ	米 タラ 塩 ほうれん草 パプリカ 玉ねぎ ショウガ ショウガ 砂糖 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 ショウガ 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 ホットケーキ粉 豆乳 油 豚ひき肉 玉ねぎ しいたけ ショウガ ショウガ 砂糖 だし汁 片栗粉 牛乳	Iエネルギー-kcal 468 たんぱく質g 20.0 脂質g 11.3 塩分g 1.4

※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	483	21.0	15.6	1.4