

★3歳未満児用

## 献立表

2026年2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	2 16	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き キャベツのごま和え 大根のみぞ汁 オレンジ	米 鮭 しょうゆ 砂糖 油 キャベツ 人参 コーン缶 すりごま しょうゆ 大根 ジャガイモ 小松菜 だし汁 みそ オレンジ	かぼちゃスコーン ホットケーキ粉 かぼちゃ 豆乳 砂糖 油 牛乳	Iエネルギー-kcal 441 たんぱく質g 19.2 脂質g 12.7 塩分g 1.2 牛乳
火	3 17	牛乳	ゆかりごはん れんこんのつくね 豆サラダ ほうれん草のすまし汁 バナナ	米 ゆかり 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ れんこん ひじき 片栗粉 みそ しょうゆ 砂糖 塩 油 大豆水煮缶 人参 きゅうり ハム マヨネーズ ほうれん草 しいたけ 麻 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	芋まんじゅう ホットケーキ粉 豆乳 塩 油 さつま芋 牛乳	Iエネルギー-kcal 505 たんぱく質g 20.5 脂質g 17.1 塩分g 1.4 牛乳
水	4 18	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼き ごぼうのきんぴら かぶのみぞ汁 オレンジ	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 にんにく 小麦粉 カレー粉 油 ごぼう 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま かぶ かぶの葉 里芋 だし汁 みそ オレンジ	きのこスパゲティー スパゲティ 玉ねぎ しめじ えのき まいたけ ツナ水煮缶 だし汁 しょうゆ 塩 油 牛乳	Iエネルギー-kcal 478 たんぱく質g 21.0 脂質g 15.0 塩分g 1.3 牛乳
木	5 19	牛乳	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの磯マヨ和え 豆腐のみぞ汁 バナナ	米 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ しらたき 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 ブロッコリー コーン缶 マヨネーズ 焼きのり しょうゆ 豆腐 キャベツ もやし だし汁 みそ バナナ	あずきケーキ ホットケーキ粉 豆乳 ゆであずき缶 油 牛乳	Iエネルギー-kcal 477 たんぱく質g 19.7 脂質g 14.6 塩分g 1.2 牛乳
金	6 20	牛乳	食パン タラのトマトソースかけ 焼きかぼちゃ きのこの豆乳スープ みかん	食パン タラ 玉ねぎ いんげん にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ 塩 油 片栗粉 かぼちゃ 塩 油 えのきたけ しめじ まいたけ 玉ねぎ 白菜 コンソメ 豆乳 パセリ粉 みかん	わかめおにぎり 米 カットわかめ 塩 ごま 牛乳	Iエネルギー-kcal 440 たんぱく質g 21.5 脂質g 11.5 塩分g 1.3 牛乳
土	7 21	牛乳	チキンカレー コンソメスープ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ しめじ 油 カレールウ ケチャップ 小松菜 玉ねぎ ツナ水煮缶 コンソメ パセリ粉 バナナ	マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂 糖 塩 牛乳	Iエネルギー-kcal 462 たんぱく質g 21.4 脂質g 11.9 塩分g 1.2 牛乳
月	9	牛乳	あぶ玉丼 小松菜とひじきのごま和え 石狩汁 オレンジ	米 油揚げ 鶏肉 人参 いんげん しょうが しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 小松菜 もやし コーン缶 ひじき しょうゆ すりごま だし汁 鮭 ジャガイモ 人参 葱 だし汁 みそ オレンジ	シューガートースト 食パン グラニュー糖 油 牛乳	Iエネルギー-kcal 466 たんぱく質g 22.8 脂質g 14.8 塩分g 1.5 牛乳
火	10 24	牛乳	和風タンメン 大根とさつま芋の煮物 バナナ	中華麺 豚肉 人参 白菜 もやし ニラ しいたけ しょうが ごま油 だし汁 しょうゆ 塩 大根 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 バナナ	鮭おにぎり 米 鮭 万能ねぎ ごま 塩 牛乳	Iエネルギー-kcal 487 たんぱく質g 25.0 脂質g 11.9 塩分g 1.2 牛乳
木	12 26	牛乳	ごはん かじきの塩焼き ほうれん草のおかか和え さつま芋のみぞ汁 バナナ	米 かじき 塩 油 ほうれん草 人参 もやし しょうゆ かつお節 だし汁 さつま芋 玉ねぎ まいたけ だし汁 みそ バナナ	お好み焼き 小麦粉 豚肉 葱 キャベツ 油 だし汁 ソース ケチャップ 青のり マヨネーズ 牛乳	Iエネルギー-kcal 478 たんぱく質g 20.8 脂質g 15.4 塩分g 1.3 牛乳
金	13 27	牛乳	トマトのハヤシライス 白菜のマヨサラダ 水菜のスープ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ えのきたけ トマト缶 ハヤシルウ 油 白菜 きゅうり パプリカ マヨネーズ 水菜 玉ねぎ ベーコン コンソメ オレンジ	豆腐グラウニー ホットケーキ粉 豆腐 砂糖 ココア 豆乳 油 粉糖 牛乳	Iエネルギー-kcal 484 たんぱく質g 19.1 脂質g 18.9 塩分g 1.3 牛乳
土	14 28	牛乳	きのこのあんかけうどん 厚揚げのみぞ炒め バナナ	うどん 鶏肉 しめじ えのきたけ なめこ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 厚揚げ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 バナナ	青のりしらすごはん 米 しらす干し 青のり かつお節 しょうゆ ごま油 牛乳	Iエネルギー-kcal 447 たんぱく質g 20.9 脂質g 16.9 塩分g 1.4 牛乳
水	25	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根サラダ ワンタンスープ オレンジ	米 鶏肉 しょうゆ しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉 油 切干大根 きゅうり 人参 ごま 酢 砂糖 塩 油 チンゲン菜 しいたけ 葱 ワンタンの皮 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ	ピーチカップケーキ ホットケーキ粉 油 オレンジジュース 豆乳 砂糖 桃缶 牛乳	Iエネルギー-kcal 478 たんぱく質g 17.1 脂質g 16.9 塩分g 1.2 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	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	470	20.8	14.7	1.3