

★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 大根のみそ汁 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 じゃが芋 小松菜 だし汁 みそ オレンジ	かぼちゃスコーン	I補給 -kcal	441
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.2
					かぼちゃ 豆乳	脂質 g	12.7
					砂糖 油	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 麩 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	芋まんじゅう	I補給 -kcal	505
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	20.5
					豆乳 塩 油	脂質 g	17.1
					さつま芋	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 かぶのみそ汁 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	I補給 -kcal	478
					スパゲティ 玉ねぎ しめじ えのき まいたけ	たんぱく質 g	21.0
					ツナ水煮缶 だし汁	脂質 g	15.0
					しょうゆ 塩 油	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 豆腐のみそ汁 バナナ	米 豚肉 じゃが芋 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	I補給 -kcal	477
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.7
					豆乳 ゆであずき缶	脂質 g	14.6
					油	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	I補給 -kcal	440
					米 カットわかめ	たんぱく質 g	21.5
					塩 ごま	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 じゃが芋 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	I補給 -kcal	462
					マカロニ きな粉 砂	たんぱく質 g	21.4
					糖 塩	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 じゃが芋 人参 葱 だし汁 みそ オレンジ	シュガートースト	I補給 -kcal	466
					食パン	たんぱく質 g	22.8
					グラニュー糖 油	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	I補給 -kcal	487
					米 鮭 万能ねぎ	たんぱく質 g	25.0
					ごま 塩	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 さつま芋のみそ汁 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	I補給 -kcal	478
					小麦粉 豚肉 葱	たんぱく質 g	20.8
					キャベツ 油 だし汁	脂質 g	15.4
					ソース ケチャップ	塩分 g	1.3
					青のり マヨネーズ		
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 じゃが芋 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	豆腐ブラウニー	I補給 -kcal	484
					ホットケーキ粉	たんぱく質 g	19.1
					豆腐 砂糖 ココア	脂質 g	18.9
					豆乳 油 粉糖	塩分 g	1.3
					牛乳		
土	14 28	牛乳	きのこのあんかけうどん 厚揚げのみそ炒め 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	I補給 -kcal	447
					米 しらす干し	たんぱく質 g	20.9
					青のり かつお節	脂質 g	16.9
					しょうゆ ごま油	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	I補給 -kcal	478
					ホットケーキ粉 油	たんぱく質 g	17.1
					オレンジジュース	脂質 g	16.9
					豆乳 砂糖 桃缶	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