

献立表

★3歳未満児用

2026年3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 30	牛乳	麻婆豆腐丼	米 豆腐 豚ひき肉 葱 人参 ピーマン しいたけ しょうが	レーズンスコーン	I類kcal 494
			春雨サラダ	ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.8
			かぶのスープ	春雨 白菜 人参 ハム 酢 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油	砂糖 豆乳 油	脂質g 18.0
			バナナ	かぶ かぶの葉 チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	レーズン	塩分g 1.3
火	3	牛乳	ちらし寿司	米 油揚げ 人参 しいたけ コーン缶 絹さや 酢 砂糖 塩 しょうゆ だし汁	3色蒸しパン	I類kcal 468
			鮭の西京焼き	鮭 みそ 砂糖 油	ホットケーキ粉 豆乳	たんぱく質g 18.8
			れんこんのゆかりマヨ和え	れんこん きゅうり ゆかり マヨネーズ	砂糖 油 ほうれん草	脂質g 13.2
			麩のすまし汁	麩 葱 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	いちごソース	塩分g 1.5
水	4 18	牛乳	ごはん	米	きな粉トースト	I類kcal 476
			鶏肉の治部煮	鶏肉 塩 片栗粉 人参 小松菜 まいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖	食パン きな粉	たんぱく質g 22.0
			わかめの酢の物	わかめ もやし キャベツ 酢 砂糖 塩	砂糖 塩 豆乳	脂質g 11.0
			さつま芋のみそ汁	さつま芋 大根 万能ねぎ だし汁 みそ		塩分g 1.5
木	5 19	牛乳	カレーうどん	うどん 豚肉 小松菜 葱 人参 しめじ だし汁 カレールウ 油	ごまおにぎり	I類kcal 445
			じゃが芋の炒め物	しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	米 ごま 黒ごま	たんぱく質g 18.9
			オレンジ	じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ いんげん 油 塩	塩	脂質g 15.3
				オレンジ		塩分g 1.5
金	6	牛乳	ごはん	米	ぶどうゼリー	I類kcal 458
			しゅうまい風	豚ひき肉 玉ねぎ しょうが 塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ぶどうジュース	たんぱく質g 20.8
			ほうれん草のナムル	ほうれん草 もやし 人参 塩 ごま油 ごま	砂糖 ゼラチン	脂質g 16.1
			豆腐とわかめスープ	豆腐 わかめ 水菜 だし汁 しょうゆ 塩		塩分g 1.2
土	7 21	牛乳	ツナスパゲティ	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ えのき ツナ水煮缶 油 コンソメ しょうゆ 塩	コーンフレーク	I類kcal 444
			チキンスープ	鶏肉 人参 ブロッコリー コンソメ	コーンフレーク	たんぱく質g 24.0
			バナナ	バナナ	豆乳	脂質g 11.0
					麦茶	塩分g 1.4
月	9 23	牛乳	ごはん	米	じゃが芋もち	I類kcal 408
			鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ しょうゆ 砂糖 すりごま 油	じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g 17.7
			キャベツのツナサラダ	キャベツ ツナ水煮缶 コーン缶 酢 砂糖 塩 油	マヨネーズ 塩 油	脂質g 12.7
			かぶのすまし汁	かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ 塩		塩分g 1.1
火	10 24	牛乳	ごはん	米	型抜きクッキー	I類kcal 479
			かじきの香味焼き	かじき しょうが にんにく しょうゆ 油	小麦粉 片栗粉	たんぱく質g 19.3
			小松菜の炒め物	小松菜 人参 えのき 油 塩	砂糖 塩 油	脂質g 16.2
			和風そぼろスープ	豚ひき肉 白菜 玉ねぎ ごま だし汁 しょうゆ		塩分g 1.1
水	11 25	牛乳	ふりかけごはん	米 かつお節 青のり ごま 塩	マープルケーキ	I類kcal 477
			炒り豆腐	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩	ホットケーキ粉	たんぱく質g 21.4
			ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー 人参 塩昆布 しょうゆ	豆乳 砂糖 油	脂質g 17.1
			なめこのみそ汁	なめこ 大根 葱 だし汁 みそ	ココア	塩分g 1.3
木	12 26	牛乳	ごはん	米	ツナマヨパン	I類kcal 502
			カレイの塩焼き	カレイ 塩 油	ホットケーキ粉 豆乳 油	たんぱく質g 22.8
			納豆そぼろ	納豆 鶏ひき肉 人参 万能ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油	ツナ水煮缶 玉ねぎ	脂質g 17.7
			ごぼうとにらのみそ汁	ごぼう 玉ねぎ にら だし汁 みそ	マヨネーズ パセリ粉	塩分g 1.3
金	13 27	牛乳	食パン	食パン	ケチャップライス	I類kcal 499
			鶏肉のパン粉焼き	鶏肉 小麦粉 塩 パン粉 パセリ粉 油	米 ウィンナー 玉ねぎ	たんぱく質g 20.4
			さつま芋サラダ	さつま芋 きゅうり 人参 マヨネーズ	人参 ピーマン 塩	脂質g 16.0
			コーンスープ	玉ねぎ しめじ コーン缶 クリームコーン缶 コンソメ	ケチャップ ソース 油	塩分g 1.5
土	14 28	牛乳	和風あんかけ丼	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	ココアホットケーキ	I類kcal 490
			じゃが芋のみそ汁	じゃが芋 かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	ホットケーキ粉 豆	たんぱく質g 22.6
			オレンジ	オレンジ	乳 砂糖 ココア	脂質g 14.7
					油	塩分g 1.2
火	17 31	牛乳	ごはん	米	いちご蒸しパン	I類kcal 428
			鮭の西京焼き	鮭 みそ 砂糖 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.0
			れんこんのゆかりマヨ和え	れんこん きゅうり ゆかり マヨネーズ	豆乳 油 いちごソース	脂質g 12.0
			麩のすまし汁	麩 人参 ほうれん草 葱 だし汁 しょうゆ 塩		塩分g 1.2
火	17 31	牛乳	オレンジ	オレンジ	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	20.5	13.3	1.4