

献立表

★3歳未満児用

2023年11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 |
|----|---------------|------------|-----------------|---|-------------|--------------|
| 水 | 1 15 29 | 牛乳 | ごはん | 米 | あんこ蒸しパン | 1食分-kcal 445 |
| | | | カレイの照り焼き | カレイ しょうゆ 砂糖 油 | ホットケーキ粉 | たんぱく質g 20.5 |
| | | | 小松菜とれんこんのサラダ | 小松菜 人参 れんこん 鶏ささみ マヨネーズ しょうゆ | こしあん 豆乳 塩 | 脂質g 11.0 |
| | | | 里芋と油揚げのみそ汁 | 里芋 人参 葱 油揚げ だし汁 みそ | | 塩分g 1.3 |
| | | | バナナ | バナナ | 牛乳 | |
| 木 | 2 16 30 | 牛乳 | 食パン | 食パン | きのこの炊き込みごはん | 1食分-kcal 524 |
| | | | 鮭のマヨコーン焼き | 鮭 クリームコーン缶 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ粉 | 米 鶏ひき肉 しめじ | たんぱく質g 24.6 |
| | | | フレンチサラダ | キャベツ 人参 きゅうり 砂糖 酢 塩 油 | えのきだけ ししいたけ | 脂質g 16.5 |
| | | | ミネストローネ | マカロニ ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 大豆水煮 コンソメ 油 塩 砂糖 | 人参 塩 しょうゆ | 塩分g 1.6 |
| | | | オレンジ | オレンジ | 牛乳 | |
| 金 | 17 | 牛乳 | ごはん | 米 | 肉まん風蒸しパン | 1食分-kcal 536 |
| | | | かじきのカレー揚げ | かじき 塩 小麦粉 片栗粉 カレー粉 油 | ホットケーキ粉 | たんぱく質g 21.3 |
| | | | 春雨サラダ | 春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 しょうゆ 砂糖 | 豚ひき肉 人参 塩 | 脂質g 19.2 |
| | | | かぶとなめこのみそ汁 | かぶ かぶの葉 なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ | 玉ねぎ しょうゆ | 塩分g 1.4 |
| | | | 柿 | 柿 | 牛乳 | |
| 土 | 4 18 | 牛乳 せんべい | 豚ひき肉のチャーハン | 米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 塩 青のり | きなこくず餅 | 1食分-kcal 399 |
| | | | じゃが芋のみそ汁 | じゃが芋 玉ねぎ 麩 だし汁 みそ | 片栗粉 きなこ | たんぱく質g 14.7 |
| | | | バナナ | バナナ | 砂糖 塩 | 脂質g 11.9 |
| | | | | | | 塩分g 1.2 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 月 | 6 20 | 牛乳 | みそラーメン | 中華麺 玉ねぎ もやし コーン缶 わかめ だし汁 みそ しょうゆ 塩 砂糖 | 肉昆布おにぎり | 1食分-kcal 489 |
| | | | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 油 しょうゆ 砂糖 | 米 豚ひき肉 | たんぱく質g 22.9 |
| | | | ほうれん草のおかか和え | ほうれん草 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖 | 塩昆布 油 ごま | 脂質g 13.0 |
| | | | オレンジ | オレンジ | しょうゆ | 塩分g 1.6 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 火 | 7 21 | 牛乳 | ピピンパ | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 葱 もやし 人参 ほうれん草 ごま しょうが | パンPKイントースト | 1食分-kcal 488 |
| | | | スティック野菜 | にんにく 油 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 | 食パン かぼちゃ | たんぱく質g 19.1 |
| | | | にらと豆腐のスープ | きゅうり 人参 大根 みそ 砂糖 | 砂糖 豆乳 | 脂質g 14.8 |
| | | | りんご | にら 豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 | | 塩分g 1.5 |
| | | | りんご | りんご | 牛乳 | |
| 水 | 8 22 | 牛乳 | きのこカレーライス | 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ まいたけ ししいたけ しめじ 油 カレールウ | りんごケーキ | 1食分-kcal 507 |
| | | | 大豆とひじきのサラダ | 大豆水煮 ひじき 人参 ハム マヨネーズ 塩 | ホットケーキ粉 | たんぱく質g 19.9 |
| | | | ブロッコリーのコンソメスープ | ブロッコリー 人参 コンソメ しょうゆ 塩 | 豆乳 りんごジャム | 脂質g 14.4 |
| | | | バナナ | バナナ | | 塩分g 1.7 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 木 | 9 | 牛乳 | ごはん | 米 | マカロニナポリタン | 1食分-kcal 440 |
| | | | タラのおろし煮 | タラ しょうが 大根 小葱 しょうゆ だし汁 | マカロニ 玉ねぎ | たんぱく質g 23.1 |
| | | | ブロッコリーとしらすのごま和え | ブロッコリー しらす干し 人参 すりごま しょうゆ 砂糖 | ウイナー ビーマン | 脂質g 12.0 |
| | | | 吉野汁 | 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ししいたけ ごぼう 人参 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 | 油 ケチャップ | 塩分g 1.7 |
| | | | みかん | みかん | 牛乳 | |
| 金 | 10 24 | 牛乳 | さつま芋ごはん | 米 さつま芋 黒ごま 塩 | きなこドーナツ | 1食分-kcal 519 |
| | | | 豆腐とひじきのつくね | 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 | ホットケーキ粉 | たんぱく質g 20.6 |
| | | | ツナとキャベツのサラダ | キャベツ ツナ水煮缶 コーン缶 塩 油 酢 砂糖 | きなこ 砂糖 豆乳 | 脂質g 16.1 |
| | | | 玉ねぎとわかめのみそ汁 | 玉ねぎ わかめ 油揚げ だし汁 みそ | 油 | 塩分g 1.3 |
| | | | バナナ | バナナ | 牛乳 | |
| 土 | 11 25 | 牛乳 せんべい | カレー焼きうどん | うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 油 | ツナマヨおにぎり | 1食分-kcal 441 |
| | | | じゃが芋のみそ汁 | じゃが芋 わかめ だし汁 みそ | 米 ツナ水煮缶 | たんぱく質g 16.1 |
| | | | バナナ | バナナ | マヨネーズ | 脂質g 15.6 |
| | | | | | | しょうゆ |
| | | | | | 牛乳 | |
| 月 | 13 27 | 牛乳 | ごはん | 米 | さつま芋のかき揚げ | 1食分-kcal 442 |
| | | | 豚肉とれんこんのみそ炒め | 豚肉 れんこん 玉ねぎ しらたき 油 みそ しょうゆ 砂糖 | さつま芋 人参 | たんぱく質g 17.2 |
| | | | きゅうりとわかめのサラダ | きゅうり わかめ ごま ごま油 しょうゆ 砂糖 | にら 塩 小麦粉 | 脂質g 13.1 |
| | | | とろろ昆布汁 | とろろ昆布 小松菜 麩 だし汁 しょうゆ 塩 | 油 | 塩分g 1.3 |
| | | | りんご | りんご | 牛乳 | |
| 火 | 14 28 | 牛乳 | ごはん | 米 | じゃが芋焼き団子 | 1食分-kcal 411 |
| | | | 豚肉の葱塩炒め | 豚肉 もやし 葱 にら しょうが にんにく しょうゆ 塩 ごま油 | じゃが芋 コーン缶 | たんぱく質g 16.9 |
| | | | 白菜の和え物 | 白菜 小松菜 人参 しょうゆ 砂糖 | 片栗粉 小麦粉 塩 | 脂質g 11.3 |
| | | | かぼちゃのみそ汁 | かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ | | 塩分g 1.0 |
| | | | みかん | みかん | 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 | 472 | 19.7 | 14.2 | 1.4 |