

献立表

★3歳未満児用

2023年12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
金	15	牛乳	ごはん	米	じゃが芋もち	174kcal 441
			カレイのフライ	カレイ 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖	じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g 19.4
			切干大根のサラダ	切干大根 もやし 人参 ほうれん草 ごま油 酢 しょうゆ 砂糖	マヨネーズ 塩 油	脂質g 13.3
			麩のすまし汁	麩 えのきたけ 葱 だし汁 しょうゆ 塩		塩分g 1.3
りんご	りんご					
土	26	牛乳 せんべい	チキンライス	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ コンソメ	さつま芋のプリン	174kcal 441
			ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリー 玉ねぎ コンソメ 塩	さつま芋 砂糖	たんぱく質g 17.9
			みかん	みかん	豆乳 寒天	脂質g 11.0
						塩分g 0.9
			牛乳			
月	4 18	牛乳	ごはん	米	コーンマヨネーストースト	174kcal 511
			あんかけ豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 油 パン粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	食パン	たんぱく質g 18.0
			さつま芋の甘煮	さつま芋 砂糖 塩	クリームコーン缶	脂質g 19.2
			大根と油あげのみそ汁	大根 油あげ 葱 だし汁 みそ	玉ねぎ マヨネーズ	塩分g 1.1
バナナ	バナナ					
			牛乳			
火	5	牛乳	なめだけごはん	米 えのきたけ しょうゆ 砂糖 だし汁	焼きビーフン	174kcal 463
			タラの磯マヨ焼き	タラ 玉ねぎ 青のり 塩 小麦粉 油 マヨネーズ しょうゆ	ビーフン 豚肉 玉ねぎ	たんぱく質g 22.7
			豚汁	豚肉 豆腐 大根 里芋 人参 ごぼう 葱 だし汁 みそ 油	人参 なら しいたけ	脂質g 13.9
			みかん	みかん	だし汁 油 塩 砂糖	塩分g 1.2
			牛乳			
火	19	牛乳	コーンライス	米 コーン缶 しょうゆ	クッキー	174kcal 589
			ミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん 塩 パン粉 豆乳 コンソメ ケチャップ ソース 砂糖	ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.6
			マカロニサラダ	マカロニ ハム 人参 きゅうり マヨネーズ	ココア ほうれん草	脂質g 19.7
			豆乳スープ	ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 コンソメ 塩	砂糖 油	塩分g 1.4
みかん	みかん					
			牛乳			
水	6 20	牛乳	ごはん	米	さつま芋すいとん	174kcal 480
			チャプチェ	豚肉 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ なら しょうゆ 砂糖 ごま油	小麦粉 さつま芋	たんぱく質g 21.5
			しらすともやし中華風サラダ	しらす干し もやし きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油	鶏肉 人参 白菜 大根	脂質g 16.0
			わかめスープ	わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	油揚げ だし汁	塩分g 1.6
バナナ	バナナ					
			牛乳			
木	7 21	牛乳	ごはん	米	チャーハン	174kcal 548
			すき焼き風煮	鶏肉 豆腐 白菜 葱 しいたけ しらたき だし汁 しょうゆ 砂糖 油	米 鶏ひき肉 人参	たんぱく質g 22.6
			小松菜とツナの和え物	小松菜 ツナ水煮缶 人参 しょうゆ	玉ねぎ ピーマン	脂質g 16.8
			玉ねぎと人参のみそ汁	玉ねぎ 人参 だし汁 みそ	ごま油 塩 しょうゆ	塩分g 1.2
りんご	りんご					
			牛乳			
金	8 22	牛乳	ごはん	米	かぼちゃの包み揚げ	174kcal 508
			カレイの照り焼き	カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油	かぼちゃ 砂糖	たんぱく質g 21.2
			高野豆腐の煮物	高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉	餃子の皮 油	脂質g 20.7
			なめこと玉ねぎのみそ汁	なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ		塩分g 1.2
バナナ	バナナ					
			牛乳			
土	9 23	牛乳 せんべい	焼きうどん	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 油 ソース 青のり	ツナおにぎり	174kcal 420
			豆腐とえのきのコンソメスープ	豆腐 えのきたけ わかめ コンソメ 塩	米 ツナ水煮缶	たんぱく質g 19.0
			りんご	りんご	しょうゆ	脂質g 15.0
						塩分g 1.5
			牛乳			
月	11 25	牛乳	鮭のクリームスパゲッティー	スパゲッティー 鮭 玉ねぎ コーン缶 しめじ 油 小麦粉 豆乳 塩 コンソメ	鶏ごぼうおにぎり	174kcal 491
			ささみとわかめのサラダ	鶏ささみ わかめ キャベツ 人参 酢 砂糖 しょうゆ	米 鶏ひき肉 ごぼう	たんぱく質g 23.8
			かぶと人参のスープ	かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ コンソメ 塩	人参 油 砂糖	脂質g 14.0
			みかん	みかん	しょうゆ だし汁	塩分g 1.1
			牛乳			
火	12 26	牛乳	カレーライス	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ	バナナケーキ	174kcal 490
			キャベツと白菜のサラダ	キャベツ 白菜 人参 しょうゆ 砂糖 酢 ごま	バナナ	たんぱく質g 17.1
			えのきたけベーコンのスープ	えのきたけ ベーコン チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 豆乳	脂質g 15.8
			りんご	りんご	砂糖 油	塩分g 1.7
			牛乳			
水	13 27	牛乳	食パン	食パン	焼きおにぎり	174kcal 574
			ポークビーンズ	水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	米 しょうゆ 砂糖	たんぱく質g 25.0
			ポイル野菜	ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ		脂質g 17.9
			かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉		塩分g 1.8
バナナ	バナナ					
			牛乳			
木	14 28	牛乳	ごはん	米	納豆のおやき	174kcal 402
			鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油	納豆 小麦粉	たんぱく質g 18.4
			大根と人参の甘酢和え	大根 人参 コーン缶 酢 砂糖 塩	しょうゆ 砂糖 小葱	脂質g 12.0
			玉ねぎとわかめのすまし汁	玉ねぎ わかめ 小松菜 だし汁 しょうゆ 塩	青のり 油	塩分g 1.1
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	488	20.5	15.7	1.2