

# 献立表

★3歳未満児用

2025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
土	15 29	牛乳	野菜そぼろ丼 じゃが芋のみぞ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン缶 ごま油 ショウガ 砂糖 塩 じゃが芋 キャベツ わかめ だし汁 みそ オレンジ	バナナカップケーキ ホットケーキ粉 豆乳 バナナ 砂糖 油 牛乳	I群+ -kcal 501 たんぱく質g 22.0 脂質g 17.0 塩分g 1.4
火	4 18	牛乳	ごはん 豚肉とにらの香味炒め 白菜のおかか和え 里芋と油揚げのみぞ汁 オレンジ	米 豚肉 にら もやし にんにく しょうが ごま油 塩 白菜 人参 しょうゆ かつお節 里芋 大根 油揚げ 葱 だし汁 みそ オレンジ	コーンフレーククッキー 小麦粉 砂糖 豆乳 油 コーンフレーク レーズン 牛乳	I群+ -kcal 500 たんぱく質g 18.6 脂質g 18.4 塩分g 1.0
水	5 19	牛乳	ごはん カレイの照り焼き 小松菜とれんこんのサラダ かぼちゃのみぞ汁 バナナ	米 カレイ しょうゆ 砂糖 油 小松菜 人参 れんこん 鶏ささみ マヨネーズ しょうゆ すりごま かぼちゃ 玉ねぎ えのきだけ だし汁 みそ バナナ	さつま芋スティック さつま芋 片栗粉 油 塩 牛乳	I群+ -kcal 471 たんぱく質g 21.2 脂質g 14.0 塩分g 1.1
木	6 20	牛乳	ビビンバ丼 野菜スティック にらと豆腐のスープ オレンジ	米 ほうれん草 もやし 人参 豚ひき肉 にんにく しょうが ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 塩 きゅうり 人参 大根 みそ 砂糖 豆腐 にら 玉ねぎ しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	ツナマヨトースト 食パン ツナ水煮缶 玉ねぎ マヨネーズ パセリ粉 牛乳	I群+ -kcal 422 たんぱく質g 20.6 脂質g 18.2 塩分g 1.4
金	7 21	牛乳	野菜みそラーメン 鶏肉と厚揚げのカレー炒め バナナ	中華麺 玉ねぎ キャベツ もやし コーン缶 ごま油 しょうが みそ だし汁 しょうゆ 鶏肉 厚揚げ 人参 玉ねぎ ブロッコリー カレー粉 しょうゆ 砂糖 油 バナナ	鮭の炊き込みごはん 米 鮭 塩 まいたけ 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 牛乳	I群+ -kcal 508 たんぱく質g 24.0 脂質g 15.2 塩分g 1.4
土	8 22	牛乳	中華丼 わかめスープ オレンジ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 だし汁 片栗粉 わかめ もやし 葱 コーン缶 だし汁 塩 オレンジ	豆乳もち 豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉 塩 牛乳	I群+ -kcal 470 たんぱく質g 24.0 脂質g 15.3 塩分g 1.1
月	10	牛乳	ごはん 豚肉とれんこんの甘酢炒め きゅうりの塩昆布和え かぶとなめこのみぞ汁 オレンジ	米 豚肉 れんこん 玉ねぎ 絹さや しょうが 油 酢 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 きゅうり もやし わかめ 塩昆布 ごま なめこ かぶ かぶの葉 だし汁 みそ オレンジ	さつま芋のようかん さつま芋 粉寒天 砂糖 牛乳	I群+ -kcal 420 たんぱく質g 18.0 脂質g 11.2 塩分g 1.1
火	11 25	牛乳	ごはん 鶏つくね ブロッコリーのしらす和え とろろ昆布汁 バナナ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 塩 ブロッコリー しらす干し パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 油 チンゲン菜 葱 しいたけ とろろ昆布 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	りんごジャム蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 りんごジュース りんごジャム 砂糖 油 牛乳	I群+ -kcal 491 たんぱく質g 20.0 脂質g 15.1 塩分g 1.4
水	12 26	牛乳	さつま芋ごはん タラのおろし煮 白菜の和風マヨ和え 玉ねぎのみぞ汁 オレンジ	米 さつま芋 塩 タラ しょうが 大根 万能ねぎ しょうゆ だし汁 白菜 人参 ベーコン マヨネーズ すりごま しょうゆ かつお節 玉ねぎ もやし わかめ 油揚げ だし汁 みそ オレンジ	野菜スティッククッキー 小麦粉 片栗粉 人参 パセリ粉 塩 ごま 砂糖 油 牛乳	I群+ -kcal 461 たんぱく質g 17.9 脂質g 16 塩分g 1.3
木	13 27	牛乳	食パン 鮭のコーンクリーム焼き フレンチサラダ ミネストローネ バナナ	食パン 鮭 塩 油 玉ねぎ マヨネーズ クリームコーン缶 パセリ粉 キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 油 マカロニ ウインナー 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 コンソメ 塩 バナナ	肉みそおにぎり 米 鮭ひき肉 みそ 砂糖 ごま油 牛乳	I群+ -kcal 509 たんぱく質g 23.0 脂質g 16.8 塩分g 1.4
金	14 28	牛乳	きのこのハヤシライス コーンポテト コンソメスープ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ えのきだけ しいたけ 油 ハヤシルウ じゃが芋 コーン缶 いんげん 塩 大根 玉ねぎ ブロッコリー コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	ぶどうゼリー ぶどうジュース 砂糖 ゼラチン 牛乳	I群+ -kcal 431 たんぱく質g 17.9 脂質g 12.7 塩分g 1.3
月	17	牛乳	ごはん かじきのカレー揚げ 春雨サラダ 吉野汁 バナナ	米 かじき 塩 カレー粉 小麦粉 油 春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油 鶏肉 人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 バナナ	きな粉ケーキ ホットケーキ粉 きな粉 砂糖 塩 豆乳 油 牛乳	I群+ -kcal 495 たんぱく質g 21.5 脂質g 15.1 塩分g 1.2

※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	477	21.1	15.5	1.3