

献立表

★3歳未満児用

2025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	
月	1 15	牛乳	中華丼 切干大根のサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 豚肉 チンゲン菜 もやし 玉ねぎ 人参 しいたけ しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 切干大根 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩 油 ほうれん草 しめじ じゃが芋 しょうゆ 塩 だし汁 オレンジ	きな粉トースト	I値kcal	469
					食パン きな粉 砂糖	たんぱく質g	22.9
					塩 豆乳	脂質g	14.4
						塩分g	1.3
火	2 16	牛乳	ごはん カレイのフライ 小松菜とツナの和え物 玉ねぎとさつま芋のみそ汁 バナナ	米 カレイ 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ 小松菜 人参 もやし ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 玉ねぎ さつま芋 えのきたけ だし汁 みそ バナナ	鶏ごぼうごはん	I値kcal	515
					米 鶏肉 ごぼう	たんぱく質g	23.3
					万能ねぎ しょうゆ	脂質g	10.4
					砂糖 塩 だし汁	塩分g	1.4
水	3 17	牛乳	ごはん ポークビーンズ 焼きかぼちゃ かぶのスープ オレンジ	米 豚肉 水煮大豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ 塩 パセリ粉 かぼちゃ 塩 油 かぶ かぶの葉 ブロッコリー だし汁 コンソメ オレンジ	スコーン	I値kcal	484
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	17.1
					砂糖 豆乳 油	脂質g	17.6
						塩分g	1.0
木	4	牛乳	食パン ウィンナーソテー キャベツと白菜のサラダ クリームシチュー みかん	食パン ウィンナー ケチャップ キャベツ 白菜 パプリカ 酢 砂糖 塩 油 鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 油 豆乳 コンソメ シチュールウ みかん	フライドポテト	I値kcal	431
					じゃが芋 片栗粉 塩	たんぱく質g	22.7
					油	脂質g	19.6
						塩分g	1.5
金	5 19	牛乳	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 大根のみそ汁 オレンジ	米 豚肉 豆腐 白菜 葱 しいたけ しらたき しょうゆ 砂糖 だし汁 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁 大根 人参 カットわかめ 油揚げ だし汁 みそ オレンジ	マカロニきな粉	I値kcal	476
					マカロニ きな粉	たんぱく質g	21.1
					砂糖 塩	脂質g	17.0
						塩分g	1.3
土	6 20	牛乳	豚肉のしぐれ煮丼 かぶのみそ汁 オレンジ	豚肉 玉ねぎ えのきたけ いんげん しらたき しょうゆ 砂糖 だし汁 かぶ かぶの葉 里芋 だし汁 みそ オレンジ	人参パンケーキ	I値kcal	517
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.1
					人参 砂糖 豆乳	脂質g	18.0
					油	塩分g	1.2
月	8 22	牛乳	あんかけうどん れんこんと厚揚げのみそ炒め バナナ	うどん 鶏肉 白菜 葱 大根 人参 しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖 しょうが 片栗粉 厚揚げ れんこん 小松菜 しめじ ごま油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉 バナナ	かぼちゃとあずき蒸しパン	I値kcal	451
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.9
					かぼちゃ あずき缶	脂質g	13.9
					砂糖 豆乳 油	塩分g	1.3
火	9 23	牛乳	なめたけごはん タラの磯マヨ焼き 豚汁 みかん	米 えのきたけ しょうゆ 砂糖 だし汁 タラ 塩 マヨネーズ しょうゆ 青のり 玉ねぎ 片栗粉 油 豚肉 豆腐 大根 人参 ごぼう 小葱 ごま油 だし汁 みそ みかん	コーン入りチヂミ	I値kcal	474
					小麦粉 片栗粉 塩	たんぱく質g	20.7
					コーン缶 にら 人参	脂質g	15.0
					しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	塩分g	1.3
水	10 24	牛乳	チキンカレー かぼちゃサラダ コンソメスープ オレンジ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 カレールウ ケチャップ ソース かぼちゃ きゅうり レーズン マヨネーズ キャベツ ブロッコリー しめじ ベーコン コンソメ 塩 オレンジ	みかんゼリー	I値kcal	444
					ゼラチン 砂糖	たんぱく質g	18.8
					みかん缶	脂質g	14.4
					りんごジュース	塩分g	1.3
木	11 25	牛乳	ごはん チャプチェ しらすの中華サラダ わかめスープ みかん	米 春雨 豚肉 人参 玉ねぎ にら ピーマン パプリカ しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 キャベツ きゅうり しらす干し 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 カットわかめ 水菜 しいたけ ごま だし汁 塩 しょうゆ みかん	おふラスク	I値kcal	449
					焼き麩 油	たんぱく質g	19.1
					グラニュー糖 塩	脂質g	16.1
						塩分g	1.3
金	12 26	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ごぼうのきんぴら かぼちゃのみそ汁 バナナ	米 鮭 塩 油 ごぼう 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ だし汁 みそ バナナ	塩昆布混ぜご飯	I値kcal	450
					米 葱 かつお節	たんぱく質g	19.3
					しょうゆ 塩昆布	脂質g	10.3
						塩分g	1.2
土	13 27	牛乳	ツナチャーハン 中華風スープ バナナ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうゆ 塩 ごま油 豆腐 カットわかめ しいたけ 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 ごま バナナ	コーンフレーク	I値kcal	459
					コーンフレーク	たんぱく質g	15.9
					砂糖 豆乳	脂質g	10.0
						塩分g	1.4
木	18	牛乳	コンソメライス キャベツと白菜のサラダ クリームシチュー みかん	米 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 油 ケチャップ ウィンナー レーズン キャベツ 白菜 パプリカ 酢 砂糖 塩 油 鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 油 豆乳 コンソメ シチュールウ みかん	フライドポテト	I値kcal	479
					じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g	21.5
					塩 青のり 油	脂質g	18.7
						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	471	20.2	14.7	1.3