

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 ジャガ芋 しょうゆ 塩 だし汁 オレンジ	きな粉トースト 食パン きな粉 砂糖 塩 豆乳 牛乳	I群+ -kcal 469 たんぱく質g 22.9 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ぞ汁 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 えのきだけ だし汁 みそ バナナ	鶏ごぼうごはん 米 鶏肉 ごぼう 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 塩 だし汁 牛乳	I群+ -kcal 515 たんぱく質g 23.3 脂質g 10.4 塩分g 1.4
水	3 17	牛乳	ごはん ポークピーンズ 焼きかぼちゃ かぶのスープ オレンジ	米 豚肉 水煮大豆 ジャガ芋 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 カブの葉 ブロッコリー だし汁 コンソメ オレンジ	スコーン ホットケーキ粉 砂糖 豆乳 油 牛乳	I群+ -kcal 484 たんぱく質g 17.1 脂質g 17.6 塩分g 1.0
木	4	牛乳	食パン ワインナーソテー 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 ワインナー 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 じゃが芋 片栗粉 塩 油 牛乳	I群+ -kcal 431 たんぱく質g 22.7 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 大根のみぞ汁 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 マカロニ きな粉 砂糖 塩 牛乳	I群+ -kcal 476 たんぱく質g 21.1 脂質g 17.0 塩分g 1.3
土	6 20	牛乳	豚肉のしぐれ煮丼 かぶのみぞ汁 オレンジ	豚肉 玉ねぎ えのきだけ いんげん しらたき しょうゆ 砂糖 だし汁 かぶ カブの葉 里芋 だし汁 みそ オレンジ	人参パンケーキ ホットケーキ粉 人参 砂糖 豆乳 油 牛乳	I群+ -kcal 517 たんぱく質g 20.1 脂質g 18.0 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ぞ炒め 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 ホットケーキ粉 かぼちゃ あずき缶 砂糖 豆乳 油 牛乳	I群+ -kcal 451 たんぱく質g 20.9 脂質g 13.9 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 えのきだけ 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 小麦粉 片栗粉 塩 コーン缶 にら 人参 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 牛乳	I群+ -kcal 474 たんぱく質g 20.7 脂質g 15.0 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 ジャガ芋 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 ゼラチン 砂糖 みかん缶 りんごジュース 牛乳	I群+ -kcal 444 たんぱく質g 18.8 脂質g 14.4 塩分g 1.3
木	11 25	牛乳	ごはん チャプチエ 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 焼き麩 油 グラニュー糖 塩 牛乳	I群+ -kcal 449 たんぱく質g 19.1 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 かぼちゃのみぞ汁 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 えのきだけ だし汁 みそ バナナ	塩昆布混ぜご飯 米 葱 かつお節 しょうゆ 塩昆布 牛乳	I群+ -kcal 450 たんぱく質g 19.3 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 コーンフレーク 砂糖 豆乳 麦茶	I群+ -kcal 459 たんぱく質g 15.9 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 じゃが芋 片栗粉 塩 青のり 油 牛乳	I群+ -kcal 479 たんぱく質g 21.5 脂質g 18.7 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	471	20.2	14.7	1.3