

献立表

★3歳未満児用

2025年10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 15 29	牛乳		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのごま和え 大根のすまし汁 オレンジ	米 鮭 キャベツ 人参 えのきだけ 油 みそ しょうゆ 砂糖 塩 かぼちゃ すりごま しょうゆ 大根 チンゲン菜 えのきだけ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	ツナピラフ	I補 ^{ビタミン} -kcal 500
					米 ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ 塩 コンソメ 油 パセリ粉	たんぱく質g 21.7 脂質g 10.7 塩分g 1.3
					牛乳	
木 16 30	牛乳		ごはん 肉豆腐 小松菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁 バナナ	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ しらたき いんげん 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 小松菜 もやし 人参 かつお節 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ カットわかめ だし汁 みそ バナナ	ジャムカッパー ^キ	I補 ^{ビタミン} -kcal 497
					ホットケーキ粉 いちごジャム 豆乳 油 砂糖	たんぱく質g 19.3 脂質g 16.1 塩分g 1.2
					牛乳	
金 3 17	牛乳		なすと豚肉のカレー ブロックリーのツナサラダ トマトスープ 柿	米 豚肉 なす 人参 玉ねぎ れんこん しょうが にんにく 油 カレールウ ソース ケチャップ ブロックリー ツナ水煮缶 コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 油 かぶ かぶの葉 かぼちゃ トマト缶 だし汁 コンソメ 塩 パセリ粉 柿	黒ごまきな粉クッキー	I補 ^{ビタミン} -kcal 548
					小麦粉 片栗粉 きな粉 すりごま 砂糖 塩 油	たんぱく質g 18.6 脂質g 20.2 塩分g 1.5
					牛乳	
土 4 18	牛乳		焼きそば 中華風スープ オレンジ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 ソース 青のり 豆腐 カットわかめ しいたけ しらす干し だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ	青菜そぼろごはん	I補 ^{ビタミン} -kcal 454
					米 鶏ひき肉 小松菜 しょうゆ 砂糖 ごま油	たんぱく質g 24.0 脂質g 15.7 塩分g 1.5
					牛乳	
月 6 20	牛乳		和風きのこスパゲティー ささみとキャベツの酢みそ和え 豆腐と水菜のスープ バナナ	スパゲティー 玉ねぎ しめじ えのきだけ まいだけ ベーコン だし汁 しょうゆ 塩 油 鶏ささ身 キャベツ 人参 きゅうり 酢 砂糖 みそ 豆腐 水菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ コンソメ バナナ	しらすトースト	I補 ^{ビタミン} -kcal 400
					食パン しらす干し マヨネーズ 青のり すりごま	たんぱく質g 20.7 脂質g 14.2 塩分g 1.5
					牛乳	
火 7 21	牛乳		ごはん 鶏肉のみぞ焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜のすまし汁 オレンジ	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 切干大根 油揚げ 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 チンゲン菜 葱 えのきだけ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	ふかし芋	I補 ^{ビタミン} -kcal 404
					さつま芋 塩	たんぱく質g 15.5 脂質g 12.6 塩分g 1.1
					牛乳	
水 8 22	牛乳		ごはん かじきの塩焼き ほうれん草の納豆和え 里芋のみぞ汁 柿	米 かじき 塩 油 ほうれん草 人参 もやし 納豆 しょうゆ 砂糖 里芋 玉ねぎ ごぼう だし汁 みそ 柿	焼きビーフン	I補 ^{ビタミン} -kcal 442
					ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 にら しいたけ しょうゆ 砂糖 だし汁 油	たんぱく質g 22.7 脂質g 13.8 塩分g 1.1
					牛乳	
木 9 23	牛乳		食パン 鶏肉のトマト煮 コロコロサラダ コーンクリームスープ バナナ	食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ えのきだけ 油 にんにく トマト缶 コンソメ 砂糖 しょうゆ 塩 人参 きゅうり パプリカ マヨネーズ クリームコーン缶 玉ねぎ コーン缶 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	レーズンスコーン	I補 ^{ビタミン} -kcal 503
					ホットケーキ粉 砂糖 レーズン 豆乳 油	たんぱく質g 21.9 脂質g 17.2 塩分g 1.5
					牛乳	
金 10 24	牛乳		三色丼 筑前煮 なめこのみぞ汁 オレンジ	米 鮭 ほうれん草 コーン缶 焼きのり 塩 しょうゆ 砂糖 油 鶏肉 ごぼう 人参 大根 いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 なめこ もやし カットわかめ だし汁 みそ オレンジ	スイートポテト	I補 ^{ビタミン} -kcal 435
					さつま芋 砂糖 塩 豆乳 黒ごま	たんぱく質g 23.9 脂質g 11.5 塩分g 1.3
					牛乳	
土 11 25	牛乳		麻婆豆腐 春雨スープ バナナ	米 豚ひき肉 豆腐 人参 しいたけ 葱 ピーマン しょうが ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 春雨 玉ねぎ カットわかめ だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油 バナナ	あんこ入り蒸しパン	I補 ^{ビタミン} -kcal 535
					ホットケーキ粉 あんこ 油 豆乳	たんぱく質g 20.0 脂質g 16.6 塩分g 1.3
					牛乳	
火 14 28	牛乳		ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりと人参の磯和え 小松菜のみぞ汁 オレンジ	米 豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 パン粉 ケチャップ ソース きゅうり 人参 もやし 焼きのり しょうゆ 小松菜 葱 まいだけ だし汁 みそ オレンジ	おふろスク	I補 ^{ビタミン} -kcal 455
					焼き麩 油 きな粉 砂糖 塩	たんぱく質g 20.3 脂質g 18.2 塩分g 1.2
					牛乳	
月 27	牛乳		豚汁うどん さつま芋のそぼろ煮 柿	うどん 豚肉 豆腐 大根 里芋 人参 ごぼう 小葱 だし汁 ごま油 みそ さつま芋 鶏ひき肉 いんげん しょうが 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉 だし汁 柿	ひじきおにぎり	I補 ^{ビタミン} -kcal 508
					米 ひじき 人参 油揚げ しょうゆ だし汁 砂糖 塩	たんぱく質g 21.2 脂質g 17.6 塩分g 1.4
					牛乳	
金 31	牛乳		なすのキーマカレー ブロックリーのツナサラダ トマトスープ バナナ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ れんこん なす レーズン しょうが にんにく 油 カレールウ ケチャップ ソース ブロックリー ツナ水煮缶 コーン缶 人参 酢 砂糖 しょうゆ 油 かぶ かぶの葉 かぼちゃ トマト缶 だし汁 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	かぼちゃクッキー	I補 ^{ビタミン} -kcal 522
					小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 塩 砂糖 ココア	たんぱく質g 19.8 脂質g 18.5 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	477	20.8	14.3	1.3