

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	1 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類† -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
木	2 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	ジャムカップケーキ	I類† -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
金	3 17	牛乳	なすと豚肉のカレー ブロッコリーのツナサラダ 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 ブロッコリー 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類† -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
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 ごま油 オレンジ	青菜そぼろごはん	I類† -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
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 まいたけ 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類† -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
火	7 21	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 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類† -kcal	404
					さつまい 塩	たんぱく質g	15.5
						脂質g	12.6
						塩分g	1.1
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 里芋のみそ汁 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類† -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
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類† -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
金	10 24	牛乳	三色丼 筑前煮 なめこのみそ汁 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	スイーツポテト	I類† -kcal	435
					さつまい 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
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 ビーマン 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類† -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
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 小松菜のみそ汁 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 まいたけ だし汁 みそ オレンジ	おふろスク	I類† -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
月	27	牛乳	豚汁うどん さつまいのそぼろ煮 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 さつまい 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類† -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
金	31	牛乳	なすのキーマカレー ブロッコリーのツナサラダ 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 ブロッコリー 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類† -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