

# 献立表

★3歳未満児用

2024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	2 16 30	牛乳	ごはん チャプチェ しらすともやし中華風サラダ わかめスープ りんご	米 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ たら しょうゆ 砂糖 ごま油 しらす干し もやし きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	お麩のラスク	I類 kcal 480
					麩 砂糖 塩 きなこ 油	たんぱく質g 21.5
						脂質g 16.0
						塩分g 1.6
					牛乳	
火	3 17 31	牛乳	ごはん カレイのフライ 切干大根のサラダ 麩のすまし汁 バナナ	米 カレイ 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 切干大根 もやし 人参 ほうれん草 ごま油 酢 しょうゆ 砂糖 麩 えのきたけ 葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	じゃが芋もち	I類 kcal 441
					じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ 塩 油	たんぱく質g 19.4
						脂質g 13.3
						塩分g 1.3
					牛乳	
水	4 18	牛乳	キーマカレー マカロニサラダ 豆乳スープ みかん	鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレールウ ケチャップ ソース 油 マカロニ ハム 人参 きゅうり マヨネーズ ウイナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆乳 コンソメ 塩 みかん	ココアスコーン/(18日のみいちご)	I類 kcal 589
					ホットケーキ粉 ココア 砂糖 油 豆乳/ (18日)いちご 粉糖	たんぱく質g 20.6
						脂質g 19.7
						塩分g 1.4
					牛乳	
木	5 19	牛乳	なめだけごはん タラの磯マヨ焼き 豚汁 りんご	米 えのきたけ しょうゆ 砂糖 だし汁 たら 玉ねぎ 青のり 塩 小麦粉 油 マヨネーズ しょうゆ 豚肉 豆腐 大根 里芋 人参 ごぼう 葱 だし汁 みそ 油 りんご	マーマレードケーキ	I類 kcal 463
					ホットケーキ粉 豆乳 マーマレードジャム 油	たんぱく質g 22.7
						脂質g 13.9
						塩分g 1.2
					牛乳	
金	6 20	牛乳	ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 大根と油あげのみそ汁 みかん	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 油 パン粉 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 さつまいも 砂糖 塩 大根 油あげ 葱 だし汁 みそ みかん	コーンマヨネーズトースト	I類 kcal 511
					食パン クリームコーン缶 玉ねぎ マヨネーズ	たんぱく質g 18.0
						脂質g 19.2
						塩分g 1.1
					牛乳	
土	7 21	牛乳	チキンライス ブロッコリーのコンソメスープ バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ コンソメ ブロッコリー 玉ねぎ コンソメ 塩 バナナ	さつまいものプリン	I類 kcal 441
					さつまいも 砂糖 豆乳 寒天	たんぱく質g 17.9
						脂質g 11.0
						塩分g 0.9
					牛乳	
月	9 23	牛乳	ごはん すき焼き風煮 小松菜とツナの和え物 玉ねぎと人参のみそ汁 りんご	米 鶏肉 豆腐 白菜 葱 しいたけ しらす だし汁 しょうゆ 砂糖 油 小松菜 ツナ水煮缶 人参 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ りんご	チャーハン	I類 kcal 548
					米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ごま油 塩 しょうゆ	たんぱく質g 22.6
						脂質g 16.8
						塩分g 1.2
					牛乳	
火	10 24	牛乳	ごはん カレイの照り焼き 高野豆腐の煮物 なめこ玉ねぎのみそ汁 バナナ	米 カレイ しょうが しょうゆ 砂糖 油 高野豆腐 人参 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ バナナ	みかんゼリー	I類 kcal 508
					りんごジュース みかん缶 砂糖 ゼラチン	たんぱく質g 21.2
						脂質g 20.7
						塩分g 1.2
					牛乳	
水	11 25	牛乳	ツナトマトスパゲッティ ささみとわかめのサラダ かぶと人参のスープ バナナ	スパゲッティ 油 ツナ水煮缶 コーン缶 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ 塩 鶏ささみ わかめ キャベツ 人参 酢 砂糖 しょうゆ かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 しょうゆ バナナ	おかかおにぎり	I類 kcal 491
					米 しょうゆ 砂糖 かつお節	たんぱく質g 23.8
						脂質g 14.0
						塩分g 1.1
					牛乳	
木	12 26	牛乳	食パン ポークビーンズ ボイル野菜 かぼちゃのポタージュ みかん	食パン 水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 ブロッコリー 大根 人参 砂糖 みそ かぼちゃ 玉ねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉 みかん	鶏ごぼうおにぎり	I類 kcal 574
					米 鶏ひき肉 ごぼう 油 砂糖 しょうゆ だし汁	たんぱく質g 25.0
						脂質g 17.9
						塩分g 1.8
					牛乳	
金	13 27	牛乳	カレーライス キャベツと白菜のサラダ えのきとベーコンのスープ りんご	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ キャベツ 白菜 人参 しょうゆ 砂糖 酢 ごま えのきたけ ベーコン チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	バナナケーキ	I類 kcal 490
					バナナ ホットケーキ粉 豆乳 砂糖 油	たんぱく質g 17.1
						脂質g 15.8
						塩分g 1.7
					牛乳	
土	14 28	牛乳	焼きうどん 豆腐とえのきのみそ汁 りんご	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 油 ソース 青のり 豆腐 えのきたけ わかめ みそ だし汁 りんご	ツナおにぎり	I類 kcal 420
					米 ツナ水煮缶 しょうゆ	たんぱく質g 19.0
						脂質g 15.0
						塩分g 1.5
					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	488	20.5	15.7	1.2