

# 献立表

2024年4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	15	牛乳	ツナカレー ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ いちご	米 ツナ水煮缶 ジャが芋 人参 玉ねぎ カレールウ 油 ブロッコリー 人参 もやし すりごま みそ 酢 砂糖 白菜 コーン缶 水菜 だし汁 しょうゆ 塩 いちご	バナナスコーン バナナ ホットケーキ粉 豆乳 油 砂糖 塩 牛乳	130kcal 497 たんぱく質g 17.1 脂質g 15.8 塩分g 1.4
火	16	牛乳	ごはん ツナと大根の煮物 大豆のサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご	米 大根 ツナ水煮缶 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 大豆水煮 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ だし汁 みそ りんご	ジャムサンドイッチ 食パン いちごジャム 牛乳	130kcal 528 たんぱく質g 19.6 脂質g 15.7 塩分g 1.7
水	17	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん バナナ	米 鮭 塩 油 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 鶏肉 そうめん しいたけ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	豆乳蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	130kcal 485 たんぱく質g 22.9 脂質g 10.7 塩分g 1.5
木	18	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	米 豆腐 豚ひき肉 葱 えのきたけ 人参 しいたけ しょうが だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 人参 きゅうり ハム ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 チンゲン菜 コーン缶 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	フライドポテト じゃが芋 油 塩 青のり 牛乳	130kcal 498 たんぱく質g 17.9 脂質g 19.2 塩分g 1.3
金	19	牛乳	ごはん タラのみそ焼き ほうれん草のごま和え かぶのすまし汁 りんご	米 タラ しょうが みそ 砂糖 ほうれん草 人参 もやし すりごま しょうゆ かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	豆乳コーン蒸しパン ホットケーキ粉 コーン缶 豆乳 牛乳	130kcal 403 たんぱく質g 17.4 脂質g 8.3 塩分g 1.2
土	20	牛乳	チキンカレー きのこスープ 人参の磯マヨ和え バナナ	米 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ えのきたけ しいたけ 葱 だし汁 塩 しょうゆ 人参 青のり マヨネーズ バナナ	きなこくずもち 豆乳 片栗粉 砂糖 きなこ 牛乳	130kcal 481 たんぱく質g 18.4 脂質g 13.6 塩分g 1.1
月	22	牛乳	ミートソースパグッティー キャベツとコーンのサラダ じゃが芋のポタージュ オレンジ	スパグッティー 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 油 キャベツ コーン缶 人参 しらす干し 酢 砂糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 コンソメ 油 パセリ粉 オレンジ	鮭グリーンピースおにぎり 米 グリーンピース 鮭 塩 牛乳	130kcal 554 たんぱく質g 22.9 脂質g 16.9 塩分g 1.1
火	23	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁 バナナ	米 鶏肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油 小松菜 人参 ひじき コーン缶 豆腐 しょうゆ すりごま じゃが芋 絹さや だし汁 みそ バナナ	お麩のラスク 麩 油 砂糖 塩 きなこ 牛乳	130kcal 492 たんぱく質g 20.4 脂質g 17.5 塩分g 1.1
水	24	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの磯和え 豆腐とにらのみそ汁 りんご	米 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ しらたき さやえんどう 油 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 小松菜 焼きのり しょうゆ 豆腐 にら えのきたけ だし汁 みそ りんご	セサミトースト 食パン すりごま 砂糖 油 牛乳	130kcal 492 たんぱく質g 19.0 脂質g 15.9 塩分g 1.3
木	25	牛乳	ごはん かじきのパン粉焼き 切干大根の煮物 なめこのみそ汁 バナナ	米 かじき パン粉 塩 油 パセリ粉 切干大根 人参 油揚げ いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油 なめこ 小葱 わかめ だし汁 みそ バナナ	ツナと青菜のおにぎり 米 ツナ水煮缶 小松菜 塩 牛乳	130kcal 493 たんぱく質g 19.7 脂質g 14.8 塩分g 1.3
金	26	牛乳	ごはん カレーのおろし煮 人参とほうれん草のサラダ 鶏肉と里芋のみそ汁 オレンジ	米 カレー 大根 だし汁 しょうゆ 小葱 砂糖 片栗粉 人参 ほうれん草 玉ねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 油 鶏肉 人参 里芋 玉ねぎ だし汁 みそ オレンジ	そぼろおにぎり 米 豚ひき肉 ごま しょうゆ 砂糖 油 牛乳	130kcal 506 たんぱく質g 22.4 脂質g 13.8 塩分g 1.2
土	27	牛乳	鶏肉の和風あんかけ丼 じゃが芋のごま和え わかめスープ オレンジ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 塩 すりごま わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ オレンジ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	130kcal 418 たんぱく質g 15.3 脂質g 12.7 塩分g 1.0
火	30	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん バナナ	米 鮭 塩 油 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 鶏肉 そうめん しいたけ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	かしわ餅風蒸しパン ホットケーキ粉 ほうれん草 こしあん 豆乳 牛乳	130kcal 490 たんぱく質g 22.9 脂質g 10.7 塩分g 1.5

※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	487	19.6	14.4	1.3