

献立表

★3歳未満児用

2025年7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	
火	1 15 29	牛乳	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 夏野菜のケチャップ炒め かぶのスープ バナナ	米 鮭 玉ねぎ マヨネーズ コーン缶 塩 油 パセリ粉 なす ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ コンソメ 塩 片栗粉 かぶ かぶの葉 えのきたけ 人参 コンソメ 塩 バナナ	レーズンスコーン	17kcal	476
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	18.4
					豆乳 レーズン	脂質g	16.0
					砂糖 油	塩分g	1.0
					牛乳		
水	2 16 30	牛乳	ポークカレー ブロッコリーの磯マヨ和え 豆腐としらすのスープ バナナ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ ケチャップ ソース ブロッコリー 人参 コーン缶 焼きのり マヨネーズ しょうゆ 豆腐 しらす干し 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	みかんゼリー	17kcal	438
					みかん缶	たんぱく質g	18.4
					砂糖 ゼラチン	脂質g	13.6
					りんごジュース	塩分g	1.1
					牛乳		
木	3 17 31	牛乳	ごはん かじきの葱みそ焼き オクラとささみのごま和え チンゲン菜のすまし汁 すいか	米 かじき しょうが 葱 みそ 砂糖 鶏ささみ オクラ 人参 しょうゆ すりごま チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 すいか	茹でとうもろこし・ふかし芋	17kcal	408
					とうもろこし	たんぱく質g	21.3
					さつま芋	脂質g	10.8
						塩分g	0.9
					牛乳		
金	4 18	牛乳	ごはん 鶏のからあげ きゅうりの塩昆布和え トマトのスープ オレンジ	米 鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 片栗粉 油 きゅうり もやし 枝豆 塩昆布 ごま トマト缶 玉ねぎ 人参 ベーコン だし汁 コンソメ 塩 オレンジ	りんごジャムトースト	17kcal	495
					食パン	たんぱく質g	19.6
					りんごジャム	脂質g	17.5
						塩分g	1.4
					牛乳		
土	5 19	牛乳	野菜炒め丼 えのきのすまし汁 バナナ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ パプリカ しょうが にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 豆腐 えのき 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	マカロニきな粉	17kcal	530
					マカロニ 砂糖	たんぱく質g	24.0
					きな粉 塩	脂質g	14.7
						塩分g	1.1
					牛乳		
月	7	牛乳	カレーピラフ ポテトサラダ 流れ星スープ すいか	米 ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ コーン缶 カレー粉 コンソメ 塩 じゃが芋 人参 枝豆 ハム マヨネーズ 麩 オクラ 人参 葱 そうめん だし汁 しょうゆ 塩 すいか	フルーツポンチ	17kcal	412
					バナナ みかん缶	たんぱく質g	12.5
					桃缶 砂糖 寒天	脂質g	11.9
					オレンジジュース	塩分g	1.3
					牛乳		
火	8 22	牛乳	ごはん おろしポン酢ハンバーグ かぼちゃの煮物 なすのみそ汁 オレンジ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ 人参 大根 小葱 しょうゆ 砂糖 油 塩 レモン果汁 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 だし汁 なす 玉ねぎ もやし だし汁 みそ オレンジ	豆乳くずもち	17kcal	467
					豆乳 片栗粉	たんぱく質g	20.2
					きな粉 砂糖 塩	脂質g	15.5
						塩分g	1.2
					牛乳		
水	9 23	牛乳	とうもろこしごはん 豆腐チャンプルー 春雨マヨサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ	米 とうもろこし 塩 青のり 豆腐 豚肉 もやし 人参 にら しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 春雨 人参 きゅうり ハム マヨネーズ しょうゆ すりごま 小松菜 油揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ バナナ	フライドポテト	17kcal	476
					じゃが芋 塩 油	たんぱく質g	19.0
						脂質g	20.0
						塩分g	1.4
					牛乳		
木	10 24	牛乳	ごはん カレイの香味焼き 納豆のそぼろ和え・きゅうりスティック 大根のみそ汁 バナナ	米 カレイ しょうゆ にんにく しょうが 油 ひきわり納豆 鶏ひき肉 人参 小葱 にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 きゅうり 大根 えのきたけ ほうれん草 だし汁 みそ バナナ	ピーチケーキ	17kcal	461
					ホットケーキ粉 桃缶	たんぱく質g	21.9
					砂糖 豆乳 油	脂質g	13.2
					オレンジジュース	塩分g	1.2
					牛乳		
金	11 25	牛乳	食パン 鶏肉のカレー焼き キャベツのフレンチサラダ かぼちゃの豆乳スープ オレンジ	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ 砂糖 にんにく カレー粉 キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 油 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 コンソメ 塩 豆乳 パセリ粉 オレンジ	ゆかりおにぎり	17kcal	498
					米 ゆかり ごま	たんぱく質g	21.1
						脂質g	16.3
						塩分g	1.4
					牛乳		
土	12 26	牛乳	ナスのミートパスタ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 なす 人参 玉ねぎ にんにく 小麦粉 トマト缶 ケチャップ 油 砂糖 塩 キャベツ 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩 オレンジ	ベーコンおにぎり	17kcal	535
					米 ベーコン 塩	たんぱく質g	23.3
					コーン缶 コンソメ	脂質g	21.2
					パセリ粉	塩分g	1.2
					牛乳		
月	14 28	牛乳	冷やしきつねうどん 鶏肉とたけのこのみそ炒め バナナ	うどん 油揚げ きゅうり わかめ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 水煮たけのこ 人参 玉ねぎ 枝豆 しょうが ごま油 だし汁 みそ 砂糖 片栗粉 バナナ	肉昆布おにぎり	17kcal	456
					米 豚ひき肉	たんぱく質g	19.3
					塩昆布 ごま 油	脂質g	16.0
						塩分g	1.3
					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	448	18.9	14.1	1.2