

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	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 ホットケーキ粉 豆乳 レーズン 砂糖 油 牛乳	I群* -kcal 476 たんぱく質g 18.4 脂質g 16.0 塩分g 1.0
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 ジャガイモ 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 みかん缶 砂糖 ゼラチン りんごジュース 牛乳	I群* -kcal 438 たんぱく質g 18.4 脂質g 13.6 塩分g 1.1
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 とうもろこし さつまいも 牛乳	I群* -kcal 408 たんぱく質g 21.3 脂質g 10.8 塩分g 0.9
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 食パン りんごジャム 牛乳	I群* -kcal 495 たんぱく質g 19.6 脂質g 17.5 塩分g 1.4
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 マカロニ 砂糖 きな粉 塩 牛乳	I群* -kcal 530 たんぱく質g 24.0 脂質g 14.7 塩分g 1.1
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 麺 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 バナナ みかん缶 桃缶 砂糖 寒天 オレンジジュース 牛乳	I群* -kcal 412 たんぱく質g 12.5 脂質g 11.9 塩分g 1.3
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 豆乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩 牛乳	I群* -kcal 467 たんぱく質g 20.2 脂質g 15.5 塩分g 1.2
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 じゃが芋 塩 油 牛乳	I群* -kcal 476 たんぱく質g 19.0 脂質g 20.0 塩分g 1.4
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 キュウリ 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 ホットケーキ粉 桃缶 砂糖 豆乳 油 オレンジジュース 牛乳	I群* -kcal 461 たんぱく質g 21.9 脂質g 13.2 塩分g 1.2
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 米 ゆかり ごま 牛乳	I群* -kcal 498 たんぱく質g 21.1 脂質g 16.3 塩分g 1.4
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 米 ベーコン 塩 コーン缶 コンソメ パセリ粉 牛乳	I群* -kcal 535 たんぱく質g 23.3 脂質g 21.2 塩分g 1.2
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 米 豚ひき肉 塩昆布 ごま 油 牛乳	I群* -kcal 456 たんぱく質g 19.3 脂質g 16.0 塩分g 1.3

※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