

# 献立表

★3歳未満児用

2024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
火	1 15 29	牛乳	ごはん かじきのごま焼き ほうれん草の納豆和え 里芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 かじき しょうゆ 砂糖 ごま 油 ほうれん草 納豆 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 里芋 人参 玉ねぎ だし汁 みそ オレンジ	焼きビーフン ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 たら しいたけ だし汁 油 塩 しょうゆ 砂糖 牛乳	176kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
水	2 16 30	牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮 ココロサラダ 豆乳コンソメスープ バナナ	食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ えのきたけ トマト 塩 油 ケチャップ しょうゆ 砂糖 きゅうり パプリカ 人参 砂糖 酢 油 塩 クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油 バナナ	ツナピラフ 米 ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ 塩 コンソメ 油 パセリ粉 牛乳	176kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
木	3 17	牛乳	根菜カレー きゅうりとツナのサラダ わかめのスープ りんご	米 豚肉 里芋 人参 玉ねぎ れんこん 油 カレールウ ソース ケチャップ きゅうり ツナ水煮缶 人参 コーン缶 しょうゆ 砂糖 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油 りんご	しらすトースト 食パン しらす干し マヨネーズ 青のり 牛乳	171kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
金	4 18	牛乳	三色丼 筑前煮 なめことわかめのみそ汁 バナナ	米 鮭 ほうれん草 コーン缶 焼きのり 砂糖 塩 油 しょうゆ 鶏肉 人参 ごぼう 大根 いんげん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 なめこ 油揚げ わかめ だし汁 みそ バナナ	パリパリピザ ぎょうざの皮 ケチャップ 玉ねぎ ベーコン パセリ粉 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
土	5 19	牛乳	麻婆豆腐丼 じゃが芋のコンソメスープ りんご	米 豚ひき肉 豆腐 しいたけ にんにく 葱 しょうが ごま油 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 りんご	バナナケーキ ホットケーキ粉 バナナ 豆乳 砂糖 油 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
月	7 21	牛乳	ごはん 肉豆腐 小松菜ともやしのおかか和え 大根のみそ汁 オレンジ	米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 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 砂糖 大根 人参 葱 だし汁 みそ オレンジ	お麩のラスク 麩 油 砂糖 塩 きなこ 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
火	8 22	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 豆腐と水菜のすまし汁 バナナ	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 切干大根 油揚げ 人参 しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖 豆腐 水菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	フライドポテト(さつま芋) さつま芋 塩 油 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
水	9 23	牛乳	ごはん カレイの漬け焼き ささみとキャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁 柿	米 カレイ しょうが 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 鶏ささみ キャベツ 人参 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ だし汁 みそ 柿	あんこケーキ ホットケーキ粉 豆乳 あんこ 油 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
木	10 24	牛乳	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりと人参の磯和え 玉ねぎと小松菜のみそ汁 りんご	米 ゆかり 豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小葱 片栗粉 塩 しょうゆ 砂糖 油 きゅうり 人参 焼きのり しょうゆ 玉ねぎ 小松菜 麩 だし汁 みそ りんご	マーマレード蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 油 マーマレードジャム 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
金	11 25	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのごま和え 大根と玉ねぎのすまし汁 オレンジ	米 鮭 キャベツ 人参 しめじ えのきたけ 油 みそ しょうゆ 砂糖 かぼちゃ すりごま しょうゆ 大根 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	レーズンスコーン ホットケーキ粉 レーズン 油 豆乳 塩 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
土	12 26	牛乳	和風焼うどん オニオンスープ オレンジ	うどん 豚肉 えのきたけ しめじ 玉ねぎ 焼きのり にんにく しょうゆ 塩 油 玉ねぎ 人参 パセリ粉 コンソメ 塩 オレンジ	しらすおにぎり 米 しらす干し ごま 油 しょうゆ 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
月	28	牛乳	豚汁うどん さつま芋のそぼろ煮 ブロッコリーと人参のごまマヨ和え バナナ	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 さつま芋 鶏ひき肉 いんげん しょうが 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉 ブロッコリー 人参 コーン缶 ごま しょうゆ マヨネーズ バナナ	ひじきおにぎり 米 ひじき 油 しょうゆ 砂糖 塩 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
木	31	牛乳	カレーライス 大根のサラダ わかめのスープ 柿	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ ケチャップ ソース 大根 きゅうり 人参 油 酢 しょうゆ 砂糖 わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油 柿	かぼちゃのケーキ ホットケーキ粉 かぼちゃ 豆乳 油 砂糖 牛乳	174kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g

※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	470	19.7	15.7	1.2