

献立表

★3歳未満児用

※内容を御確認後、右下に捺印をお願い致します。

2024年11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 |
|----|---------------|-----------|--|--|------------------------------------|---------------------|
| 金 | 1 15 29 | 牛乳 | 食パン 鮭のマヨコーン焼き フレンチサラダ ミネストローネ オレンジ | 食パン 鮭 クリームコーン缶 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ粉 キャベツ 人参 きゅうり 砂糖 酢 塩 油 マカロニ ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 大豆水煮 コンソメ 油 塩 砂糖 オレンジ | 肉昆布おにぎり | 17kcal 524 |
| | | | | | 米 豚ひき肉 | たんぱく質g 24.6 |
| | | | | | 塩昆布 油 ごま しょうゆ | 脂質g 16.5 塩分g 1.6 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 土 | 2 16 30 | 牛乳 | 豚ひき肉のチャーハン じゃが芋のみそ汁 バナナ | 米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 塩 青のり じゃが芋 玉ねぎ 麩 だし汁 みそ バナナ | きなこくず餅 | 17kcal 399 |
| | | | | | 片栗粉 きなこ | たんぱく質g 14.7 |
| | | | | | 砂糖 塩 | 脂質g 11.9 塩分g 1.2 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 月 | 18 | 牛乳 | ごはん かじきのカレー揚げ 春雨サラダ かぶとなめこのみそ汁 柿 | 米 かじき 塩 小麦粉 片栗粉 カレー粉 油 春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 しょうゆ 砂糖 かぶ かぶの葉 なめこ 玉ねぎ だし汁 みそ 柿 | りんごケーキ | 17kcal 536 |
| | | | | | ホットケーキ粉 | たんぱく質g 21.3 |
| | | | | | 豆乳 りんごジャム 油 | 脂質g 19.2 塩分g 1.4 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 火 | 5 19 | 牛乳 | ごはん カレイの照り焼き 小松菜とれんこんのサラダ 里芋と油揚げのみそ汁 バナナ | 米 カレイ しょうゆ 砂糖 油 小松菜 人参 れんこん 鶏ささみ マヨネーズ しょうゆ 里芋 人参 葱 油揚げ だし汁 みそ バナナ | かぼちゃ蒸しパン | 17kcal 445 |
| | | | | | ホットケーキ粉 | たんぱく質g 20.5 |
| | | | | | かぼちゃ 豆乳 砂糖 | 脂質g 11.0 塩分g 1.3 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 水 | 6 20 | 牛乳 | みそラーメン 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え オレンジ | 中華麺 玉ねぎ もやし コーン缶 わかめ だし汁 みそ しょうゆ 塩 砂糖 鶏肉 油 しょうゆ 砂糖 ほうれん草 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖 オレンジ | きのこの炊き込みごはん | 17kcal 489 |
| | | | | | 米 しめじ | たんぱく質g 22.9 |
| | | | | | えのきたけ しいたけ 人参 塩 しょうゆ 砂糖 | 脂質g 13.0 塩分g 1.6 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 木 | 7 21 | 牛乳 | ビビンバ スティック野菜 にらと豆腐のスープ りんご | 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 葱 もやし 人参 ほうれん草 ごま しょうが にんにく 油 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 きゅうり 人参 大根 みそ 砂糖 にら 豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 りんご | 小倉トースト | 17kcal 488 |
| | | | | | 食パン こしあん | たんぱく質g 19.1 |
| | | | | | | 脂質g 14.8 塩分g 1.5 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 金 | 8 22 | 牛乳 | きのこカレーライス 大豆とひじきのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ バナナ | 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ まいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ 大豆水煮 ひじき 人参 ハム マヨネーズ 塩 ブロッコリー 人参 コンソメ しょうゆ 塩 バナナ | ぶどうゼリー | 17kcal 497 |
| | | | | | ぶどうジュース 砂糖 | たんぱく質g 19.9 |
| | | | | | ゼラチン | 脂質g 14.4 塩分g 1.7 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 土 | 9 | 牛乳 | ハヤシライス じゃが芋のみそ汁 バナナ | 米 豚肉 玉ねぎ しめじ ハヤシルウ 油 じゃが芋 わかめ だし汁 みそ バナナ | ツナマヨおにぎり | 17kcal 441 |
| | | | | | 米 ツナ水煮缶 | たんぱく質g 16.1 |
| | | | | | マヨネーズ しょうゆ | 脂質g 15.6 塩分g 1.6 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 月 | 11 25 | 牛乳 | さつま芋ごはん 豆腐とひじきのつくね ツナとキャベツのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 バナナ | 米 さつま芋 塩 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 キャベツ ツナ水煮缶 コーン缶 塩 油 酢 砂糖 玉ねぎ わかめ 油揚げ だし汁 みそ バナナ | きなこスコーン | 17kcal 519 |
| | | | | | ホットケーキ粉 | たんぱく質g 20.6 |
| | | | | | きなこ 砂糖 豆乳 油 | 脂質g 16.1 塩分g 1.3 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 火 | 12 26 | 牛乳 | ごはん タラのおろし煮 ブロッコリーとしらすのごま和え 吉野汁 みかん | 米 タラ しょうが 大根 小葱 しょうゆ だし汁 ブロッコリー しらす干し 人参 すりごま しょうゆ 砂糖 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 しいたけ ごぼう 人参 だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 みかん | マカロニナポリタン | 17kcal 440 |
| | | | | | マカロニ 玉ねぎ | たんぱく質g 23.1 |
| | | | | | ウインナー ピーマン 油 ケチャップ コンソメ 塩 砂糖 | 脂質g 12.0 塩分g 1.7 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 水 | 13 27 | 牛乳 | ごはん 豚肉とれんこんのみそ炒め きゅうりとわかめのサラダ とろろ昆布汁 りんご | 米 豚肉 れんこん 玉ねぎ しらたき 油 みそ しょうゆ 砂糖 きゅうり わかめ ごま ごま油 しょうゆ 砂糖 とろろ昆布 小松菜 麩 だし汁 しょうゆ 塩 りんご | ふかし芋 | 17kcal 432 |
| | | | | | さつま芋 | たんぱく質g 17.0 |
| | | | | | | 脂質g 12.1 塩分g 1.2 |
| | | | | | 牛乳 | |
| 木 | 14 28 | 牛乳 | ごはん 豚肉の葱塩炒め 白菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 みかん | 米 豚肉 もやし 葱 にら しょうが にんにく しょうゆ 塩 ごま油 白菜 小松菜 人参 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ みかん | フライドポテト | 17kcal 481 |
| | | | | | じゃが芋 塩 油 | たんぱく質g 16.9 |
| | | | | | | 脂質g 11.3 塩分g 1.2 |
| | | | | | 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 | 472 | 19.7 | 14.2 | 1.4 |

2024年 月 日

児童名

印