

献立表

★3歳未満児用

2024年1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
木	4 18	牛乳	ごはん カレイのみそ煮 ささみとキャベツの和え物 えのきとお麩のすまし汁 みかん	米 カレイ 葱 しょうが みそ 砂糖 鶏ささみ キャベツ 人参 わかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油 えのきだけ 麩 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 塩 みかん	そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ しいたけ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 牛乳	171kcal 499 たんぱく質g 24.4 脂質g 13.1 塩分g 1.2
金	5 19	牛乳	ふりかけごはん 松風焼き ごぼうのサラダ 大根とわかめのすまし汁 バナナ	米 青のり かつお節 塩 鶏ひき肉 れんこん 葱 片栗粉 みそ 砂糖 ごま 油 ごぼう 人参 ひじき ハム マヨネーズ しょうゆ 大根 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	りんごジャムサンド 食パン りんごジャム 牛乳	171kcal 502 たんぱく質g 19.1 脂質g 15.0 塩分g 1.4
土	6 20	牛乳 せんべい	鶏丼 人参と小松菜のスープ バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 人参 小松菜 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油 牛乳	171kcal 423 たんぱく質g 16.9 脂質g 11.5 塩分g 1.3
月	22	牛乳	ごはん かじきの照り焼き ブロッコリーのサラダ 飛鳥汁 りんご	米 かじき しょうゆ 砂糖 油 ブロッコリー ツナ水煮缶 コーン缶 玉ねぎ レモン果汁 塩 砂糖 油 大根 人参 里芋 鶏肉 だし汁 みそ 豆乳 りんご	カレー蒸しパン ホットケーキ粉 豚ひき肉 しいたけ 葱 ごま油 しょうゆ 砂糖 カレー粉 片栗粉 油 牛乳	171kcal 540 たんぱく質g 25.5 脂質g 18.9 塩分g 1.4
火	9 23	牛乳	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしときゅうりのしらす和え 春雨スープ オレンジ	米 鶏肉 塩 片栗粉 油 マヨネーズ ケチャップ 砂糖 もやし きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖 春雨 人参 玉ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	人参ケーキ ホットケーキ粉 人参 豆乳 油 牛乳	171kcal 486 たんぱく質g 17.2 脂質g 19.1 塩分g 1.2
水	10 24	牛乳	ほうとう風うどん 雷豆腐 ほうれん草としらすの磯和え りんご	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖 豆腐 しめじ ツナ水煮缶 たら ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 ほうれん草 しらす干し もやし 人参 しょうゆ 焼きのり りんご	鮭わかめおにぎり 米 鮭 わかめ ごま 塩 牛乳	171kcal 444 たんぱく質g 22.4 脂質g 11.5 塩分g 1.7
木	11 25	牛乳	食パン 鶏肉のカレー焼き コールスローサラダ じゃが芋のコンソメスープ オレンジ	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 塩 油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コンソメ 塩 オレンジ	きつねおにぎり 米 油揚げ 酢 砂糖 塩 しょうゆ だし汁 牛乳	171kcal 479 たんぱく質g 20.5 脂質g 13.8 塩分g 1.6
金	12 26	牛乳	ごはん タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツと人参のみそ汁 みかん	米 たら 人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁 みそ みかん	ウインナードーナツ ホットケーキ粉 ウインナー 豆乳 油 牛乳	171kcal 497 たんぱく質g 18.2 脂質g 14.7 塩分g 1.4
土	13 27	牛乳 せんべい	肉みそスパゲッティ オニオンスープ バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉 玉ねぎ 人参 コーン缶 コンソメ 塩 バナナ	チキンピラフ 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 塩 コンソメ パセリ粉 牛乳	171kcal 542 たんぱく質g 21.4 脂質g 16.7 塩分g 1.0
月	15 29	牛乳	ごはん 鮭のごまだれかけ 白菜のお浸し かぶのみそ汁 りんご	米 鮭 しょうが 葱 塩 油 ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま 白菜 人参 しょうゆ 砂糖 だし汁 かぶ かぶの葉 油揚げ だし汁 みそ りんご	さつま芋の夫ぶら さつま芋 油 小麦粉 塩 牛乳	171kcal 479 たんぱく質g 18.4 脂質g 16.2 塩分g 1.3
火	16 30	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんのサラダ もやしと人参のみそ汁 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 油 れんこん 人参 いんげん ひじき マヨネーズ しょうゆ もやし 人参 葱 だし汁 みそ バナナ	ごまスコーン ホットケーキ粉 油 豆乳 すりごま 塩 牛乳	171kcal 516 たんぱく質g 17.9 脂質g 20.7 塩分g 1.2
水	17 31	牛乳	ドライカレー 切干大根のサラダ コーンスープ りんご	米 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 カレールウ ケチャップ 油 切干大根 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 酢 油 クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ コンソメ 塩 パセリ粉 りんご	マカロニきなこ マカロニ きなこ 砂糖 牛乳	171kcal 512 たんぱく質g 19.9 脂質g 16.9 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	491	19.2	15.5	1.3