

# 献立表

★3歳未満児用

2023年5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
月	1 15 29	牛乳	鮭のクリームスパゲッティー コールスローサラダ レタスとベーコンのすまし汁 オレンジ	スパゲッティー 鮭 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 小麦粉 豆乳 油 塩 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 塩 酢 砂糖 油 レタス ベーコン えのきたけ しょうゆ 塩 だし汁 オレンジ	炊き込みご飯	121kcal 550
					米 しいたけ 鶏ひき肉 絹さや 塩 しょうゆ ごま油	たんぱく質g 23.2 脂質g 16.3 塩分g 1.2
火	2 16 30	牛乳	ごはん 和風ミートローフ かぶの塩昆布和え ほうれん草のすまし汁 バナナ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ れんこん 人参 みそ 砂糖 塩 青のり ごま 片栗粉 かぶ かぶの葉 コーン缶 人参 塩昆布 ほうれん草 葱 麩 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	じゃこトースト	121kcal 477
					食パン マヨネーズ しらす干し 青のり	たんぱく質g 20.2 脂質g 14.6 塩分g 1.6
水	17 31	牛乳	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き マカロニのケチャップ和え オクラのすまし汁 りんご	米 鶏肉 大豆水煮 玉ねぎ しょうゆ マーメレード 油 マカロニ 玉ねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ 油 塩 オクラ 豆腐 人参 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	お好み焼き	121kcal 531
					小麦粉 豚ひき肉 キャベツ 葱 油 ソース マヨネーズ かつお節	たんぱく質g 22.1 脂質g 16.8 塩分g 1.2
木	18	牛乳	海鮮うどん ブロッコリーとウインナーのソテー さつまいものマヨサラダ バナナ	うどん タラ チンゲン菜 えのきたけ 人参 葱 油揚げ だし汁 しょうゆ 塩 ブロッコリー ウインナー コーン缶 油 塩 さつまいも 塩 マヨネーズ バナナ	チャーハンおにぎり	121kcal 496
					米 豚ひき肉 人参 小葱 しょうゆ 塩 ごま油 しょうが	たんぱく質g 19.9 脂質g 14.9 塩分g 1.3
金	19	牛乳	ゆかりごはん かじきの照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 ゆかり かじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ 玉ねぎ 人参 わかめ だし汁 みそ オレンジ	豆乳くすもち	121kcal 494
					豆乳 片栗粉 砂糖 きなこ	たんぱく質g 19.1 脂質g 14.5 塩分g 1.2
土	6 20	牛乳 せんべい	チャーハン キャベツのみそ汁 りんご	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ごま油 しょうゆ 塩 青のり キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ りんご	ごま蒸しパン	121kcal 413
					ホットケーキ粉 すりごま 豆乳	たんぱく質g 14.9 脂質g 12.2 塩分g 1.0
月	8 22	牛乳	ごはん カレーのカレーあんかけ キャベツのごまみそ和え かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米 カレー 玉ねぎ 人参 小葱 カレールウ しょうゆ 砂糖 だし汁 油 片栗粉 キャベツ 人参 小松菜 すりごま 酢 みそ 砂糖 かぼちゃ 玉ねぎ しょうゆ 塩 だし汁 オレンジ	いちごのもちもちケーキ	121kcal 523
					ホットケーキ粉 豆腐 豆乳 いちごジャム 油	たんぱく質g 18.6 脂質g 18.1 塩分g 1.3
火	9 23	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のツナマヨ和え 豆腐のみそ汁 バナナ	米 豚肉 えのきたけ 玉ねぎ しょうが しょうゆ 油 小松菜 人参 もやし ツナ水煮缶 マヨネーズ しょうゆ 豆腐 油揚げ 小葱 だし汁 みそ バナナ	じゃが芋のケーキ	121kcal 499
					ホットケーキ粉 じゃが芋 青のり 塩 豆乳 油	たんぱく質g 20.5 脂質g 18.2 塩分g 1.4
水	10 24	牛乳	食パン カレーのフライ じゃが芋のトマト煮 きのこ大根のすまし汁 オレンジ	食パン カレー 玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ 塩 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 酢 砂糖 じゃが芋 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 コンソメ 塩 砂糖 油 しめじ えのきたけ 大根 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	みそ焼きおにぎり	121kcal 530
					米 みそ 砂糖 すりごま	たんぱく質g 23.0 脂質g 17.1 塩分g 1.7
木	11 25	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうのきんぴら 油揚げのみそ汁 りんご	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 ごぼう 人参 ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま 人参 葱 油揚げ だし汁 みそ りんご	バナナクッキー	121kcal 498
					ホットケーキ粉 油 砂糖 バナナ	たんぱく質g 17.4 脂質g 15.7 塩分g 1.4
金	12 26	牛乳	ごはん 春雨の中華炒め コーンサラダ しらすとわかめのスープ オレンジ	米 春雨 豚肉 人参 玉ねぎ たら しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 コーン缶 人参 マヨネーズ パセリ粉 しらす干し わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 ごま オレンジ	大豆のおやつかき揚げ	121kcal 504
					大豆水煮 ひじき 人参 玉ねぎ ごま 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 しょうゆ 油	たんぱく質g 17.8 脂質g 17.8 塩分g 1.5
土	13 27	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 大根のみそ汁 りんご	米 鶏ひき肉 人参 いんげん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 大根 油揚げ だし汁 みそ りんご	マカロニきなこ	121kcal 459
					マカロニ きなこ 砂糖 塩	たんぱく質g 18.8 脂質g 13.7 塩分g 1.1

※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	495	19.5	15.7	1.3