

献立表

★3歳未満児用

2022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
火	4 18	牛乳	ドライカレー	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	マカロニきなこと	17kcal 512
			切干大根のサラダ コーンスープ りんご	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 きなこと 砂糖	たんぱく質g 19.9 脂質g 16.9 塩分g 1.3
水	5 19	牛乳	ふりかけごはん	米 青のり かつお節 塩	りんごジャムサンド	17kcal 502
			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	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	食パン りんごジャム	たんぱく質g 19.1 脂質g 15.0 塩分g 1.4
木	6 20	牛乳	ごはん	米	肉まん	17kcal 540
			かじきの照り焼き ブロッコリーのサラダ 飛鳥汁 みかん	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 みかん	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 片栗粉 油	たんぱく質g 25.5 脂質g 18.9 塩分g 1.4
金	7	牛乳	ほうとう風うどん	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖	七草風雑炊	17kcal 438
			雷豆腐 小松菜としらすの磯和え りんご	豆腐 しめじ ツナ水煮缶 たらこ ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 小松菜 しらす干し もやし 人参 しょうゆ 焼きのり りんご	米 かぶ かぶの葉 大根 鶏ひき肉 塩 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質g 21.4 脂質g 14.0 塩分g 1.8
金	21	牛乳	ほうとう風うどん	うどん 豚肉 かぼちゃ 人参 大根 葱 油 だし汁 みそ 砂糖	鮭わかめおにぎり	17kcal 443
			雷豆腐 小松菜としらすの磯和え りんご	豆腐 しめじ ツナ水煮缶 たらこ ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 小松菜 しらす干し もやし 人参 しょうゆ 焼きのり りんご	米 鮭 わかめ ごま 塩	たんぱく質g 22.2 脂質g 11.5 塩分g 1.7
土	8 22	牛乳 せんべい	鶏丼	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	ホットケーキ	17kcal 423
			人参と小松菜のスープ バナナ	人参 小松菜 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	ホットケーキ粉 豆乳 油	たんぱく質g 16.9 脂質g 11.5 塩分g 1.3
月	24	牛乳	ごはん	米	人参ケーキ	17kcal 494
			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 りんご	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 りんご	ホットケーキ粉 人参 豆乳 油	たんぱく質g 17.2 脂質g 19.1 塩分g 1.2
火	11 25	牛乳	ごはん	米	高野豆腐のそぼろおにぎり	17kcal 497
			カレイのみそ煮 ささみとキャベツの和え物 えのきたお麩のすまし汁 みかん	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 えのきたけ 麩 ほうれん草 だし汁 しょうゆ 塩 みかん	米 鶏ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ ししいたけ いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩	たんぱく質g 24.3 脂質g 13.1 塩分g 1.2
水	12 26	牛乳	ごはん	米	ごまスコーン	17kcal 558
			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	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	小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 豆乳 すりごま 塩	たんぱく質g 18.4 脂質g 20.7 塩分g 1.2
木	13 27	牛乳	ごはん	米	芋けんぴ	17kcal 459
			鮭のごまだれかけ 白菜のお浸し かぶのみそ汁 りんご	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	さつまいも 油 砂糖	たんぱく質g 17.4 脂質g 14.5 塩分g 1.1
金	14 28	牛乳	食パン	食パン	いなりすし	17kcal 479
			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	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	米 油揚げ 酢 砂糖 塩 しょうゆ だし汁	たんぱく質g 20.5 脂質g 13.8 塩分g 1.6
土	15 29	牛乳 せんべい	肉みそスパゲッティー	スパゲッティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉	チキンピラフ	17kcal 542
			オニオンスープ バナナ	玉ねぎ 人参 コーン缶 コンソメ 塩 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 塩 コンソメ パセリ粉	たんぱく質g 21.4 脂質g 16.7 塩分g 1.0
月	17 31	牛乳	ごはん	米	ウィンナードーナツ	17kcal 497
			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	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	ホットケーキ粉 ウィンナー 豆乳 油	たんぱく質g 18.2 脂質g 14.7 塩分g 1.4

※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	20.2	15.6	1.3