

# 献立表

★3歳未満児用

2024年3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	牛乳	ちらし寿司	米 油揚げ 人参 しいたけ コーン缶 絹さや 焼きのり 酢 砂糖 塩 しょうゆ	ひし餅風蒸しパン	174kcal 463
			鮭の西京焼き	鮭 みそ 砂糖 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 19.8
			小松菜のお浸し	小松菜 人参 キャベツ だし汁 しょうゆ	豆乳 イチゴジャム	脂質g 13.4
			豆腐とわかめのすまし汁 いちご	豆腐 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 いちご	ほうれん草	塩分g 1.4
土	2 16 30	牛乳 せんべい	キャベツと豚肉のみそ炒め丼	米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが 油 みそ しょうゆ 砂糖	豆乳くずもち	174kcal 472
			じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	じゃが芋 玉ねぎ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	豆乳 片栗粉	たんぱく質g 17.7
			バナナ	バナナ	きなこ 砂糖	脂質g 16.5
					牛乳	塩分g 1.0
月	4 18	牛乳	ごはん	米	まんじゅう風蒸しパン	174kcal 496
			炒り豆腐	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ごま油 しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.6
			キャベツとツナのサラダ	キャベツ ツナ水煮缶 きゅうり 人参 しょうゆ 酢 砂糖	こしあん 黒ごま	脂質g 15.4
			かぶと麩のみそ汁 オレンジ	かぶ かぶの葉 麩 だし汁 みそ オレンジ	豆乳	塩分g 1.1
火	5 19	牛乳	のり佃煮ごはん	米 焼きのり 砂糖 しょうゆ 塩	クッキー	174kcal 470
			鶏肉のごま焼き	鶏肉 しょうゆ すりごま 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.0
			ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 しょうゆ かつお節	油 砂糖	脂質g 14.9
			大根となめこのみそ汁 りんご	大根 なめこ 葱 だし汁 みそ りんご	牛乳	塩分g 1.4
水	6	牛乳	ごはん	米	きなこクリームサンド	174kcal 548
			かじきの酢豚風	かじき しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ ピーマン 油 しょうゆ 酢 砂糖 クチャップ 片栗粉	食パン きなこ	たんぱく質g 21.1
			ほうれん草のナムル	ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 ごま	豆乳 砂糖	脂質g 16.8
			わかめスープ みかん	わかめ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 みかん	牛乳	塩分g 1.7
木	7 21	牛乳	カレーうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ だし汁 カレールウ 油 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	二色のおにぎり	174kcal 495
			じゃが芋とウィンナーの炒め物	じゃが芋 ウィンナー 玉ねぎ 絹さや 油 コンソメ 塩	米 黒ごま	たんぱく質g 16.2
			フルーツの盛り合わせ	みかん缶 りんご	白ごま 塩	脂質g 15.6
					牛乳	塩分g 1.3
金	8 22	牛乳	ごはん	米	じゃが芋もち	174kcal 417
			カレイの香味焼き	カレイ 葱 しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 油	じゃが芋 片栗粉	たんぱく質g 18.4
			小松菜の炒め物	小松菜 人参 しめじ コーン缶 油 塩	マヨネーズ 塩 油	脂質g 10.5
			鶏肉と白菜のスープ オレンジ	鶏肉 白菜 人参 春雨 しょうが だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	牛乳	塩分g 1.1
土	9 23	牛乳 せんべい	ツナスパゲッティ	スパゲッティ ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく 焼きのり しょうゆ 油 塩	コーンフレーク	174kcal 418
			鶏肉と玉ねぎのスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 塩	コーンフレーク	たんぱく質g 17.2
			バナナ	バナナ	豆乳 砂糖	脂質g 15.4
					牛乳	塩分g 1.1
月	11 25	牛乳	ごはん	米	あんかけ焼きそば	174kcal 539
			鮭の塩焼き	鮭 塩	中華麺 豚肉 白菜	たんぱく質g 24.5
			納豆そぼろ	納豆 鶏ひき肉 にんにく 人参 しょうが 小葱 しょうゆ 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しいたけ	脂質g 18.6
			具だくさんみそ汁 りんご	さつま芋 大根 人参 玉ねぎ しめじ だし汁 みそ りんご	豆乳 だし汁 しょうゆ ごま油 片栗粉	塩分g 1.2
火	12 26	牛乳	食パン	食パン	しらす塩昆布おにぎり	174kcal 615
			ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 塩 油 クチャップ ソース 砂糖	米 塩昆布	たんぱく質g 24.7
			ポテトサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨネーズ	しらす干し	脂質g 24.0
			コーンポタージュ バナナ	クリームコーン缶 玉ねぎ コーン缶 豆乳 コンソメ 塩 バナナ	牛乳	塩分g 1.8
水	13 27	牛乳	ごはん	米	かぼちゃケーキ	174kcal 430
			鶏肉の治部煮	鶏肉 小松菜 人参 だし汁 しょうが しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	かぼちゃ	たんぱく質g 18.6
			しらすとわかめの酢の物	しらす干し わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 しょうゆ	ホットケーキ粉	脂質g 10.3
			ごぼうとにらのみそ汁 りんご	ごぼう 玉ねぎ にら だし汁 みそ りんご	豆乳 砂糖 油	塩分g 1.5
木	14 28	牛乳	ごはん	米	ミートトースト	174kcal 512
			チキンカツ みそソース	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 すりごま	食パン 豚ひき肉 玉ねぎ	たんぱく質g 21.0
			ブロッコリーの磯マヨ和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 焼きのり マヨネーズ しょうゆ	人参 小麦粉 クチャップ	脂質g 17.6
			きのこ人参のすまし汁 オレンジ	えのき しめじ 人参 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	トマトピューレ 砂糖 塩 油	塩分g 1.4
金	15 29	牛乳	ごはん	米	ケーキサレ	174kcal 428
			鮭の西京焼き	鮭 みそ 砂糖 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.5
			小松菜のお浸し	小松菜 人参 キャベツ だし汁 しょうゆ	豆乳 人参 じゃがいも	脂質g 14.1
			豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	豆腐 人参 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	ハム マヨネーズ 油	塩分g 1.0
		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	483	19.7	15.6	1.3