

献立表

★3歳未満児用

2022年4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	牛乳	ごはん	米	豆乳コーン蒸しパン	1食分-kcal	403	
			タラのみそ焼き	タラ しょうが みそ 砂糖	ホットケーキ粉	たんぱく質g	17.4	
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし すりごま しょうゆ	コーン缶 豆乳	脂質g	8.3	
			かぶのすまし汁 りんご	かぶ かぶの葉 人参 だし汁 しょうゆ 塩 りんご		塩分g	1.2	
土	2 16 30	牛乳 せんべい	鶏肉の和風あんかけ丼	米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉	ホットケーキ	1食分-kcal	418	
			わかめスープ	わかめ 玉ねぎ だし汁 塩 しょうゆ	ホットケーキ粉	たんぱく質g	15.3	
			オレンジ	オレンジ	豆乳 油	脂質g	12.7	
						塩分g	1.0	
月	4 18	牛乳	若竹ごはん	米 わかめ たけのこ 塩	かしわ餅風蒸しパン	1食分-kcal	490	
			鮭の塩焼き	鮭 塩 油	ホットケーキ粉	たんぱく質g	22.9	
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖	ほうれん草	脂質g	10.7	
			にゅうめん	鶏肉 そうめん しいたけ チンゲン菜 だし汁 しょうゆ 塩	こしあん 豆乳	塩分g	1.5	
火	5 19	牛乳	バナナ	バナナ	牛乳			
			麻婆豆腐丼	米 豆腐 豚ひき肉 葱 えのきたけ 人参 しいたけ しょうが だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油	フライドポテト	1食分-kcal	498	
			春雨サラダ	春雨 人参 きゅうり ハム ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	じゃが芋 油 塩	たんぱく質g	17.9	
			チンゲン菜のスープ	チンゲン菜 コーン缶 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	青のり	脂質g	19.2	
水	6 20	牛乳	りんご	りんご				
			ごはん	米	ジャムサンドイッチ	1食分-kcal	528	
			ツナと大根の煮物	大根 ツナ水煮缶 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	食パン	たんぱく質g	19.6	
			大豆のサラダ	大豆水煮 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ	いちごジャム	脂質g	15.7	
木	7 21	牛乳	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ だし汁 みそ				
			バナナ	バナナ	牛乳			
			ミートソースパグッティー	スパグッティー 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 油	グリーンピースおにぎり	1食分-kcal	554	
			キャベツとコーンのサラダ	キャベツ コーン缶 人参 しらす干し 酢 砂糖 塩 油	米 グリーンピース	たんぱく質g	22.9	
金	8 22	牛乳	じゃが芋のポターージュ	じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 コンソメ 油 パセリ粉	鮭 塩	脂質g	16.9	
			オレンジ	オレンジ		塩分g	1.1	
			ごはん	米	セサミトースト	1食分-kcal	492	
			肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき さやえんどう 油 砂糖 しょうゆ	食パン すりごま	たんぱく質g	19.0	
土	9 23	牛乳 せんべい	キャベツの磯和え	キャベツ 人参 小松菜 焼きのり しょうゆ	砂糖 油	脂質g	15.9	
			豆腐とにらのみそ汁	豆腐 にら えのきたけ だし汁 みそ		塩分g	1.3	
			りんご	りんご	牛乳			
			チキンカレー	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ	豆乳くずもち	1食分-kcal	481	
月	11 25	牛乳	わかめスープ	わかめ しいたけ 葱 だし汁 塩 しょうゆ	豆乳 片栗粉 砂糖	たんぱく質g	18.4	
			オレンジ	オレンジ	きなこ	脂質g	13.6	
						塩分g	1.1	
						牛乳		
火	12 26	牛乳	ごはん	米	お麩のラスク	1食分-kcal	492	
			鶏のから揚げ	鶏肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油	麩 油 砂糖 塩	たんぱく質g	20.4	
			小松菜の白和え	小松菜 人参 ひじき コーン缶 豆腐 しょうゆ すりごま	きなこ	脂質g	17.5	
			スナップエンドウのみそ汁	スナップエンドウ じゃが芋 だし汁 みそ		塩分g	1.1	
水	13 27	牛乳	バナナ	バナナ	牛乳			
			ごはん	米	ツナと青菜のおにぎり	1食分-kcal	493	
			かじきのパン粉焼き	かじき パン粉 塩 油 パセリ粉	米 ツナ水煮缶	たんぱく質g	19.7	
			切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油	小松菜 塩	脂質g	14.8	
木	14 28	牛乳	なめこのみそ汁	なめこ 小葱 わかめ だし汁 みそ				
			りんご	りんご	牛乳			
			ツナカレー	米 ツナ水煮缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ 油	バナナスコーン	1食分-kcal	497	
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー 人参 もやし すりごま みそ 酢 砂糖	バナナ	たんぱく質g	17.1	
土	15 30	牛乳	白菜のスープ	白菜 ベーコン 水菜 だし汁 しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	脂質g	15.8	
			いちご	いちご	豆乳 油 砂糖 塩	塩分g	1.4	
						牛乳		
日	16 31	牛乳	ごはん	米	そばろおにぎり	1食分-kcal	526	
			カレーのおろし煮	カレー 大根 だし汁 しょうゆ 小葱 砂糖 片栗粉	米 豚ひき肉 ごま	たんぱく質g	24.4	
			人参のサラダ	人参 玉ねぎ ほうれん草 酢 しょうゆ 砂糖 油	しょうゆ 砂糖 油	脂質g	14.8	
			飛鳥汁	鶏肉 人参 里芋 玉ねぎ 豆乳 だし汁 みそ 油		塩分g	1.2	
月	17 1	牛乳	オレンジ	オレンジ	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	486	19.3	14.5	1.3