

献立表

★3歳未満児用

2022年7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 29	牛乳	わかめごはん カレイの香味焼き オクラとささみのごま和え チンゲン菜のすまし汁 オレンジ	米 わかめ 塩 カレイ しょうが 葱 みそ 砂糖 オクラ 鶏ささみ 人参 しょうゆ すりごま チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	茹でとうもろこし・ふかし芋 とうもろこし じゃが芋 塩	17kcal 415 たんぱく質g 22.0 脂質g 8.7 塩分g 1.1
土	2 16 30	牛乳 せんべい	ミートソースパンネ コンソメスープ バナナ	ペンネマカロニ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 油 砂糖 塩 玉ねぎ しめじ 人参 コンソメ 塩 バナナ	ベーコンおにぎり 米 ベーコン キャベツ 塩	17kcal 497 たんぱく質g 19.0 脂質g 17.2 塩分g 1.1
月	4	牛乳	ごはん クーリンチー きゅうりの塩昆布和え トマトのスープ りんご	米 鶏肉 葱 パプリカ しょうが 塩 片栗粉 油 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 きゅうり もやし 塩昆布 ごま トマト缶 玉ねぎ ベーコン 人参 コンソメ 塩 りんご	ツナおにぎり 米 ツナ水煮缶 しょうゆ	17kcal 558 たんぱく質g 20.7 脂質g 18.2 塩分g 1.4
火	5 19	牛乳	とうもろこしごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 小松菜のみそ汁 すいか	米 とうもろこし 塩 青のり 豆腐 豚肉 もやし 人参 たら しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 小松菜 油揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ すいか	フライドポテト じゃが芋 塩 油	17kcal 486 たんぱく質g 18.4 脂質g 17.6 塩分g 1.6
水	6 20	牛乳	食パン 鶏肉のカレー焼き キャベツとツナのサラダ じゃが芋のポタージュ りんご	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ水煮缶 しょうゆ 酢 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油 パセリ粉 りんご	しらすおにぎり 米 しらす干し 青のり	17kcal 524 たんぱく質g 23.7 脂質g 15.5 塩分g 1.8
木	7	牛乳	鮭のほくし丼 短冊サラダ 流れ星スープ バナナ	米 鮭 小松菜 人参 コーン缶 かつお節 しょうゆ ごま 塩 人参 大根 きゅうり マヨネーズ オクラ 小葱 人参 そうめん だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	七夕クッキー 小麦粉 かぼちゃ 油 砂糖 塩	17kcal 562 たんぱく質g 18.7 脂質g 18.4 塩分g 1.4
木	21	牛乳	ごはん かじきのパン粉焼き 納豆のそぼろ和え・きゅうりスティック 大根のみそ汁 バナナ	米 かじき パン粉 油 塩 ひきわり納豆 鶏ひき肉 人参 小葱 にんにく しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 きゅうり 大根 えのきたけ ほうれん草 だし汁 みそ バナナ	野菜トースト 食パン 玉ねぎ ビーマン コーン缶 ベーコン 油 ケチャップ	17kcal 532 たんぱく質g 23.9 脂質g 17.1 塩分g 1.8
金	8 22	牛乳	ごはん 夏の五目かき揚げ 冷やしあじサラダ わかめのみそ汁 オレンジ	米 水煮大豆 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 塩 豚肉 きゅうり もやし パプリカ しょうが みそ 砂糖 すりごま わかめ 葱 しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	マーマレード蒸しパン ホットケーキ粉 豆乳 マーマレードジャム 油	17kcal 526 たんぱく質g 18.3 脂質g 17.9 塩分g 1.0
土	9 23	牛乳 せんべい	鶏肉のあんかけ丼 えのきたけ油揚げのみそ汁 バナナ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 えのきたけ 油揚げ だし汁 みそ バナナ	ホットケーキ ホットケーキ粉 豆乳 油	17kcal 418 たんぱく質g 17.7 脂質g 11.2 塩分g 1.2
月	11 25	牛乳	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 夏野菜のケチャップ炒め かぶのスープ オレンジ	米 鮭 玉ねぎ クリームコーン缶 塩 油 豆乳 パセリ粉 鶏ひき肉 なす ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ 砂糖 塩 かぶ かぶの葉 えのきたけ 人参 コンソメ 塩 オレンジ	豆腐ドーナツ ホットケーキ粉 豆腐 青のり 油	17kcal 479 たんぱく質g 21.1 脂質g 16.5 塩分g 1.0
火	12 26	牛乳	ポークカレー ブロッコリーの磯マヨ和え 豆腐としらすのスープ バナナ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ 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 豆腐 しらす干し 小葱 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	みかんゼリー みかん缶 りんごジュース 砂糖 ゼラチン	17kcal 448 たんぱく質g 19.0 脂質g 13.1 塩分g 1.2
水	13 27	牛乳	冷やしきつねうどん 鶏肉とだけのこのみそ炒め すいか	うどん 油揚げ きゅうり コーン缶 だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 水煮たけのこ 人参 いんげん 油 だし汁 みそ 砂糖 すいか	肉昆布おにぎり 米 豚ひき肉 塩昆布 ごま 油	17kcal 413 たんぱく質g 13.8 脂質g 12.2 塩分g 1.3
木	14 28	牛乳	ごはん おろしポン酢ハンバーグ 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ 人参 大根 小葱 しょうゆ 砂糖 油 塩 レモン果汁 春雨 人参 きゅうり ハム マヨネーズ しょうゆ ごま じゃが芋 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ りんご	きなこトースト 食パン きなこ 砂糖 塩 油	17kcal 585 たんぱく質g 21.5 脂質g 22.2 塩分g 1.7

※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	19.7	15.3	1.3