

令和4年



3歳未満児献立表

2歳児 田無ひまわり保育園

| 日/曜    | 献立名   | 材 料 名  |  |   | おやつ                    | 栄 養 価          |                                      |
|--------|---|--|--|---|------------------------|----------------|--------------------------------------|
|        |   | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの  |                        | エネルギー          | たんぱく質                                |
| 2月     | マーボー丼<br>春雨スープ<br>いんげん中華あえ                              | あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくり粉／純はるさめ／こめしょうゆ／さつまいも    | 木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／こんぶ／カットわかめ                             | ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／あさつき／さやいんげん                               | わかめおにぎり<br>さつまいも煮      | エネルギー<br>たんぱく質 | 470 kcal<br>13.9 g                   |
| 6月     | ひえごはん<br>切干し大根えのき味噌汁<br>鮭の塩麹焼き<br>青梗菜人参のナムル<br>かぼちゃの含め煮 | ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油             | かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ちりめんじゃこ                        | 切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／チンゲンツアイ／西洋かぼちゃ／あさつき／かぶ              | じゃこチャーハン<br>かぶ塩麹漬      | エネルギー<br>たんぱく質 | 394 kcal<br>17.8 g                   |
| 7月     | 鶏そぼろ丼<br>玉ねぎ人参味噌汁<br>じゃが芋甘辛煮<br>キャベツ青菜おかかあえ             | きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／きびみそ／こめみそ／じゃがいも／甘酒         | 鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／きな粉(大豆)                     | 玉葱／ねぎ／にんじん／キャベツ／チンゲンツアイ／りんご                               | きなおほぎ<br>りんごスティック      | エネルギー<br>たんぱく質 | 437 kcal<br>13.0 g                   |
| 9月     | 人参ピーズごはん<br>春野菜のスープ<br>鯉のぼりハンバーグ<br>アスパラのポテトサラダ         | 水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／じゃがいも／米粉／甜菜糖                           | かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／豆乳／ゆで小豆缶詰／まぐろ缶詰(水煮フレイド)／あずき(乾) | グリーンピース／にんじん／キャベツ／トウモロコシ／玉葱／きゅうり／アスパラガス／いちご               | 鯉のぼりどら焼き<br>フルーツ       | エネルギー<br>たんぱく質 | 467 kcal<br>17.3 g                   |
| 10月    | ごはん<br>大根えのき味噌汁<br>メカジキみそ焼き<br>かぼちゃソテー<br>白菜青菜お浸し       | 水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／なたね油／豆乳マーガリン／こめしょうゆ／さつまいも                 | かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき                                | だいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／西洋かぼちゃ／はくさい／かぶ(葉)／そらまめ                 | さつまいもシュガー焼き<br>そら豆ゆで   | エネルギー<br>たんぱく質 | 417 kcal<br>16.6 g                   |
| 11月    | チキンカレーライス<br>豆腐とわかめのスープ<br>サイコロサラダ                      | あわ／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／こめこぼん／メープルシロップ          | 鶏成鶏肉モモ(皮なし)／絹ごし豆腐／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ちりめんじゃこ    | 西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんにく／にんじんジュース(缶詰)／ねぎ／りんご／きゅうり         | 米粉パンメープル<br>じゃこせんべい    | エネルギー<br>たんぱく質 | 442 kcal<br>20.1 g                   |
| 12月    | ひえごはん<br>キャベツねぎの味噌汁<br>鮭の竜田揚げ焼き<br>さつまいも煮<br>ブロッコリー炒め煮  | ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／さつまいも／甜菜糖／塩せんべ | かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／焼きのり／寒天                        | キャベツ／ねぎ／にんじん／チンゲンツアイ／しょうが／レモン(果汁、生)／ブロッコリー／温州蜜柑ストロベリージュース | オレンジゼリー<br>塩せんべい       | エネルギー<br>たんぱく質 | 402 kcal<br>17.0 g                   |
| 13月    | 豚丼<br>かぶと人参のスープ<br>小松菜のりあえ                              | きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／さつまいも                | 豚ばら(脂身付)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／焼きのり／こんぶ                   | 玉葱／ねぎ／かぶ／にんじん／あさつき／こまつな／えのきたけ                             | ふかしいも<br>ゆで昆布          | エネルギー<br>たんぱく質 | 477 kcal<br>15.5 g                   |
| 14月    | ツナそぼろ丼<br>白菜小松菜味噌汁<br>さつまいも人参ら<br>人参ラベ                  | 水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／じゃがいも                   | まぐろ缶詰(水煮フレイド)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あおりのり                 | しょうが／はくさい／ねぎ／こまつな／にんじん／ブロッコリースプラウト                        | 青のりポテト<br>ゆでいりこ        | エネルギー<br>たんぱく質 | 399 kcal<br>11.4 g                   |
| 16月    | ごはん<br>かぶさやえんどう味噌汁<br>鶏肉のねぎみそ焼き<br>かぼちゃの甘酒煮<br>青梗菜の梅和え  | 水稲穀粒(精白米)／米大豆みそ／じゃがいも／こめみそ／甜菜糖／なたね油／甘酒／こめしょうゆ                | かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／焼きのり／こんぶ                | かぶ／キャベツ／さやえんどう／あさつき／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／梅びしお                   | ぼたぼた焼き<br>ゆで昆布         | エネルギー<br>たんぱく質 | 469 kcal<br>24.0 g                   |
| 17月    | あわごはん<br>のり佃煮<br>切干し大根えのき味噌汁<br>ムキカレイの照り焼き<br>さつまいもサラダ  | あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／あわみそ／こめみそ／なたね油／さつまいも／米粉         | 焼きのり／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／まがれい                           | 切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／しょうが／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホム)／りんご        | コーン人参子チミ<br>果物(りんご)    | エネルギー<br>たんぱく質 | 393 kcal<br>17.1 g                   |
| 18月    | ひえごはん<br>人参玉ねぎ味噌汁<br>ポークビーンズ<br>キャベツわかめのナムル             | ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／米粉／黒砂糖     | かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／大豆(国産、ゆで)／豚ロース(脂肪なし)／カットわかめ／豆乳      | 玉葱／にんじん／あさつき／キャベツ／干しぶどう／ごぼう                               | 黒糖蒸しパン<br>ごぼうチップ       | エネルギー<br>たんぱく質 | 479 kcal<br>17.5 g                   |
| 19月    | きびごはん<br>キャベツ人参味噌汁<br>鮭の米パン粉揚げ焼き<br>ほうれん草きのこ和え<br>金時豆甘煮 | きび／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／こめこぼん／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／かたくり粉     | 油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／ちりめんじゃこ                    | ぶなしめじ／ほうれん草／キャベツ／にんじん／ねぎ                                  | いももち<br>ちりめんじゃこゆで      | エネルギー<br>たんぱく質 | 392 kcal<br>17.6 g                   |
| 20月    | チキンライス<br>豆乳コンスープ<br>カレーポテト揚げ焼き<br>ブロッコリー塩ゆで            | 水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖                              | 鶏成鶏肉モモ(皮なし)／豆乳／木綿豆腐  | 玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／とうもろこし缶詰(クリーム)／ブロッコリー／いちご            | 豆腐と米粉のドーナッツ<br>果物(いちご) | エネルギー<br>たんぱく質 | 516 kcal<br>19.4 g                   |
| 21月    | 鶏そぼろ丼<br>玉ねぎ人参味噌汁<br>かぼちゃオープン焼き<br>キャベツ青菜おかかあえ          | きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／きびみそ／こめみそ                  | 鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／きな粉(大豆)                     | 玉葱／ねぎ／にんじん／西洋かぼちゃ／キャベツ／チンゲンツアイ／りんご                        | きなおほぎ<br>りんごスティック      | エネルギー<br>たんぱく質 | 438 kcal<br>12.9 g                   |
| 月平均栄養価 |   |  |  |   | エネルギー<br>脂 質           | たんぱく質<br>食塩相当量 | 440 kcal<br>9.6 g<br>17.1 g<br>1.1 g |