

献立表

3歳以上児

2020年6月

ゆりりん椎名町保育園

曜日	日付	献立名	材料名	午後おやつ	栄養価
月	15 29	チキンカレー	米 鶏もも肉 ジャがいも にんじん たまねぎ コーン 油 カレールウ	大豆としらすの甘辛揚げ	エネルギーkcal 552
		おくらのおかか和え	おくら にんじん もやし かつお節 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 23.0
		ツナと大根のスープ	ツナ缶 大根 にんじん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	水煮大豆 片栗粉 油	脂質g 18.9
		オレンジ	オレンジ	しらす干し 砂糖 しょうゆ 青のり ごま	塩分g 1.8
火	16 30	ごはん	米	あずき蒸しパン	エネルギーkcal 619
		厚揚げと豚肉の中華炒め	豚肉 生揚げ たまねぎ にんじん ちんげん菜 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 ごま油	牛乳	たんぱく質g 22.9
		スティックきゅうり	きゅうり みそ 砂糖 すりごま	ホットケーキ粉 つぶあん	脂質g 22.1
		春雨スープ	ねぎ なら 春雨 ごま油 ベーコン だし しょうゆ 塩	バナナ	塩分g 1.7
水	3 17	ごはん	米	こぎつねおにぎり	エネルギーkcal 604
		カレイの南蛮漬け	カレイ 片栗粉 油 たまねぎ にんじん 絹さや だし 酢 砂糖 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 21.9
		かぼちゃのバター和え	かぼちゃ バター 塩	米 油揚げ 砂糖 しょうゆ	脂質g 15.4
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ほうれん草 ねぎ だし みそ	りんご	塩分g 1.5
木	4 18	わかめごはん	米 わかめ 塩	焼きそば	エネルギーkcal 583
		鶏の照り焼き	鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 23.9
		枝豆入りポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり 枝豆 マヨドレ 塩	焼きそば麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン	脂質g 17.3
		キャベツのみそ汁	キャベツ 油揚げ たまねぎ だし みそ	油 中濃ソース	塩分g 1.8
金	5 19	ごはん	米	ごま和えだんご	エネルギーkcal 498
		かじきのカレー焼き	かじき しょうゆ しょうが カレー粉 油	牛乳	たんぱく質g 19.6
		小松菜の磯和え	小松菜 にんじん しょうゆ 焼きのり	白玉粉 絹豆腐 すりごま 砂糖 塩	脂質g 12.7
		なめこのみそ汁	なめこ ねぎ わかめ だし みそ	オレンジ	塩分g 1.4
土	6 20	和風あんかけ丼	米 豚肉 ちんげん菜 にんじん たまねぎ しいたけ 油 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉	バナナクッキー	エネルギーkcal 518
		紅白サラダ	にんじん 大根 しらす干し 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	牛乳	たんぱく質g 19.9
		ほうれん草のみそ汁	ほうれん草 コーン だし みそ	ホットケーキ粉 塩 バナナ 砂糖 油	脂質g 12.0
		りんご	りんご	バナナ 砂糖 油	塩分g 1.8
月	8 22	鮭ピラフ	米 鮭 たまねぎ ビーマン にんじん 油 しょうゆ 塩	ココアケーキ	エネルギーkcal 602
		ささみとコーンのサラダ	鶏ささみ コーン にんじん ほうれん草 みそ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g 29.1
		にんじんのポタージュ	にんじん ジャがいも たまねぎ 油 コンソメ 豆乳 塩 パセリ粉	ホットケーキ粉 油 ココア 砂糖 粉砂糖(8日のみ)	脂質g 15.9
		オレンジ	オレンジ	オレンジ	塩分g 1.4
【8日は誕生会の為、プレート給食になります】					
火	9 23	ごはん	米	五目おにぎり	エネルギーkcal 610
		ポークビーンズ	豚肉 水煮大豆 ジャがいも たまねぎ にんじん トマト缶 油 ケチャップ 塩 砂糖 パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 27.1
		ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー にんじん しらす干し コーン 酢 砂糖 塩 油	米 ツナ缶 にんじん しいたけ いんげん ごま しょうゆ 塩 だし	脂質g 21.0
		鶏ときのこのスープ	鶏ひき肉 えのき しめじ ねぎ 油 だし しょうゆ 塩	バナナ	塩分g 2.2
水	10	ごはん	米	マカロニきなこ	エネルギーkcal 540
		鶏つくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 油 ひじき 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.1
		切干大根のサラダ	切干大根 にんじん 絹さや ツナ缶 ごま しょうゆ マヨドレ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	脂質g 16.9
		麩のみそ汁	麩 かぶ かぶ葉 だし みそ	りんご	塩分g 1.4
水	24	マイメロごはん	米 ケチャップ 焼きのり コーン にんじん	きなこクッキー	エネルギーkcal 542
		鶏つくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 油 ひじき 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.1
		切干大根のサラダ	切干大根 にんじん 絹さや ツナ缶 ごま しょうゆ マヨドレ	小麦粉 塩 きなこ 砂糖 糖 油	脂質g 16.9
		麩のみそ汁	麩 かぶ かぶ葉 だし みそ	りんご	塩分g 1.5
【誕生会の為、プレート給食になります】					
木	11 25	ごはん	米	みそ蒸しパン	エネルギーkcal 556
		かわいいの磯辺揚げ	かわいい 小麦粉 青のり 塩 油	牛乳	たんぱく質g 21.6
		キャベツのレモンマリネ	キャベツ にんじん きゅうり ハム レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 豆乳	脂質g 15.6
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ だし みそ	みそ 砂糖 バター	塩分g 1.7
金	12 26	ジャージャー麺	中華麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけ 油 しょうが だし みそ 砂糖 片栗粉 きゅうり	枝豆とチーズのおにぎり	エネルギーkcal 620
		もやしとにんじんのナムル	もやし にんじん 小松菜 ごま油 しょうゆ 塩 ごま	牛乳	たんぱく質g 23.7
		中華風コーンスープ	クリームコーン缶 コーン たまねぎ 木綿豆腐 だし しょうゆ 塩 片栗粉 ごま油	米 枝豆 チーズ 塩昆布	脂質g 19.0
		オレンジ	オレンジ	バナナ	塩分g 1.9
土	13 27	鶏の炊き込みごはん	米 鶏もも肉 油揚げ にんじん しょうゆ だし 塩 絹さや	ホットケーキ	エネルギーkcal 484
		かぶのごま和え	かぶ かぶ葉 にんじん すりごま しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 20.7
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ 木綿豆腐 えのき だし みそ	ホットケーキ粉 砂糖	脂質g 12.5
		りんご	りんご	油	塩分g 1.5

* 行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。

【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	585	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	566	22.9	16.5	1.7