

# 献立表

★3歳以上児用

2020年11月

ゆらりん下目黒保育園

| 曜日 | 日付       | 献立名            | 材料名  | 午後<br>おやつ    | 栄養価           |               |
|----|----------|----------------|--|--------------|---------------|---------------|
| 月  | 16<br>30 | ごはん            | 米  | あんこ蒸しパン      | エネルギーkcal 535 |               |
|    |          | かれのいの照り焼き      | かれい しょうゆ 砂糖 油                              | 牛乳           | たんぱく質g 22.9   |               |
| 火  | 17       | こまつなとれんこんのサラダ  | こまつな にんじん れんこん ささみ マヨドレ しょうゆ               | ホットケーキ粉 牛乳   | 脂質g 13        |               |
|    |          | さといもと油揚げのみそ汁   | さといも にんじん ねぎ 油揚げ だし汁 みそ                    | 塩 こしあん       | 塩分g 1.6       |               |
| 水  | 4<br>18  | しょうゆラーメン       | 中華麺 豚肉 たまねぎ もやし コーン わかめ 中華だし しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 | 塩昆布おにぎり      | エネルギーkcal 582 |               |
|    |          | 鶏肉のみそ煮         | 鶏肉 だいこん にんじん 油 みそ 砂糖 しょうゆ いんげん             | 牛乳           | たんぱく質g 24.7   |               |
| 木  | 5<br>19  | かじきのカレー揚げ      | かじき 塩 片栗粉 カレー粉 油                           | きなこボール       | エネルギーkcal 635 |               |
|    |          | 春雨サラダ          | 春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖                  | 牛乳           | たんぱく質g 22.2   |               |
| 金  | 6<br>20  | かぶとなめこのみそ汁     | かぶ かぶの葉 なめこ たまねぎ だし汁 みそ                    | ホットケーキ粉 きな粉  | 脂質g 22.9      |               |
|    |          | バナナ            | バナナ  | バター 砂糖 牛乳    | 塩分g 1.6       |               |
| 土  | 7<br>21  | さつまいもの甘煮       | さつまいも しょうゆ 砂糖                              | パンパキントースト    | エネルギーkcal 605 |               |
|    |          | わかめスープ         | わかめ たまねぎ えのき だし汁 しょうゆ 塩                    | 牛乳           | たんぱく質g 21.9   |               |
| 月  | 9        | きのこカレーライス      | 米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ | 食パン かぼちゃ     | 脂質g 19.4      |               |
|    |          | 大豆とひじきのサラダ     | 大豆水煮 ひじき にんじん ハム マヨドレ 塩                    | 砂糖 牛乳 バター    | 塩分g 1.9       |               |
| 火  | 10<br>24 | ブロccoliのしらす和え  | ブロccoli にんじん コンソメ しょうゆ 塩                   | そぼろチーズおにぎり   | エネルギーkcal 672 |               |
|    |          | 吉野汁            | 鶏肉 たまねぎ じゃがいも しいたけ ごぼう にんじん だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 | 牛乳           | たんぱく質g 23.5   |               |
| 水  | 11<br>25 | さつまいもごはん       | 米 さつまいも 黒ごま 塩                              | 米 鶏ひき肉 砂糖    | 脂質g 18.3      |               |
|    |          | 豆腐とひじきのつくね     | 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油           | しょうゆ チーズ     | 塩分g 1.4       |               |
| 木  | 12<br>26 | ツナとチーズのキャベツサラダ | キャベツ ツナ缶 コーン チーズ 塩 油 酢 砂糖                  | 焼きのり         | エネルギーkcal 688 |               |
|    |          | なすとわかめのみそ汁     | なす わかめ 油揚げ だし汁 みそ                          | ナポリタン        | エネルギーkcal 688 |               |
| 金  | 13<br>27 | ごはん            | 米  | 牛乳           | たんぱく質g 26     |               |
|    |          | 豚肉のみそ炒め        | 豚肉 たまねぎ 油 みそ しょうゆ 砂糖                       | マカロニ たまねぎ    | 脂質g 23.4      |               |
| 土  | 14<br>28 | れんこんのきんぴら      | れんこん にんじん しらたき ごま油 しょうゆ 砂糖                 | ウインナー ビーマン 油 | 塩分g 2.4       |               |
|    |          | とろろ昆布汁         | とろろ昆布 こまつな 焼き麩 だし汁 しょうゆ 塩                  | ケチャップ コンソメ 塩 | 砂糖            | エネルギーkcal 534 |
| 月  | 16<br>30 | ごはん            | 米  | りんごケーキ       | エネルギーkcal 534 |               |
|    |          | かじきのカレー揚げ      | かじき 塩 片栗粉 カレー粉 油                           | 牛乳           | たんぱく質g 25.8   |               |
| 火  | 17       | 春雨サラダ          | 春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖                  | ホットケーキ粉 牛乳   | 脂質g 9.6       |               |
|    |          | かぶとなめこのみそ汁     | かぶ かぶの葉 なめこ たまねぎ だし汁 みそ                    | りんご          | 塩分g 1.7       |               |
| 水  | 18       | しょうゆラーメン       | 中華麺 豚肉 たまねぎ もやし コーン わかめ 中華だし しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 | もち米しゅうまい     | エネルギーkcal 647 |               |
|    |          | 鶏肉のみそ煮         | 鶏肉 だいこん にんじん 油 みそ 砂糖 しょうゆ いんげん             | 牛乳           | たんぱく質g 27.4   |               |
| 木  | 19       | かじきのカレー揚げ      | かじき 塩 片栗粉 カレー粉 油                           | 豚ひき肉 塩 にんじん  | 脂質g 22.1      |               |
|    |          | 春雨サラダ          | 春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖                  | たまねぎ しょうゆ    | 塩分g 1.6       |               |
| 金  | 20       | かぶとなめこのみそ汁     | かぶ かぶの葉 なめこ たまねぎ だし汁 みそ                    | ごま油 もち米      | エネルギーkcal 646 |               |
|    |          | バナナ            | バナナ  | 牛乳           | たんぱく質g 28.9   |               |
| 土  | 21       | さつまいもの甘煮       | さつまいも しょうゆ 砂糖                              | 米 豚ひき肉 しめじ   | 脂質g 20.3      |               |
|    |          | わかめスープ         | わかめ たまねぎ えのき だし汁 しょうゆ 塩                    | えのき しいたけ     | 塩分g 1.9       |               |
| 月  | 22       | きのこカレーライス      | 米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ | にんじん 塩 しょうゆ  | 砂糖            | エネルギーkcal 511 |
|    |          | 大豆とひじきのサラダ     | 大豆水煮 ひじき にんじん ハム マヨドレ 塩                    | きなこくず餅       | エネルギーkcal 511 |               |
| 火  | 23       | ブロccoliのしらす和え  | ブロccoli にんじん コンソメ しょうゆ 塩                   | 牛乳           | たんぱく質g 18.2   |               |
|    |          | 吉野汁            | 鶏肉 たまねぎ じゃがいも しいたけ ごぼう にんじん だし汁 しょうゆ 塩 片栗粉 | 水 片栗粉 きな粉    | 脂質g 16.7      |               |
| 水  | 24       | さつまいもごはん       | 米 さつまいも 黒ごま 塩                              | 砂糖 塩         | 塩分g 1.4       |               |
|    |          | 豆腐とひじきのつくね     | 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油           |              |               |               |
| 木  | 25       | ツナとチーズのキャベツサラダ | キャベツ ツナ缶 コーン チーズ 塩 油 酢 砂糖                  |              |               |               |
|    |          | なすとわかめのみそ汁     | なす わかめ 油揚げ だし汁 みそ                          |              |               |               |
| 金  | 26       | ごはん            | 米  |              |               |               |
|    |          | 豚肉のみそ炒め        | 豚肉 たまねぎ 油 みそ しょうゆ 砂糖                       |              |               |               |
| 土  | 27       | れんこんのきんぴら      | れんこん にんじん しらたき ごま油 しょうゆ 砂糖                 |              |               |               |
|    |          | とろろ昆布汁         | とろろ昆布 こまつな 焼き麩 だし汁 しょうゆ 塩                  |              |               |               |
| 月  | 28       | ごはん            | 米  |              |               |               |
|    |          | かじきのカレー揚げ      | かじき 塩 片栗粉 カレー粉 油                           |              |               |               |
| 火  | 29       | 春雨サラダ          | 春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖                  |              |               |               |
|    |          | かぶとなめこのみそ汁     | かぶ かぶの葉 なめこ たまねぎ だし汁 みそ                    |              |               |               |
| 水  | 30       | しょうゆラーメン       | 中華麺 豚肉 たまねぎ もやし コーン わかめ 中華だし しょうゆ 塩 砂糖 ごま油 |              |               |               |
|    |          | 鶏肉のみそ煮         | 鶏肉 だいこん にんじん 油 みそ 砂糖 しょうゆ いんげん             |              |               |               |

\* 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    | 590   | 23.4  | 17.6 | 1.6 |