

献立表

★3歳以上児用

2021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 おやつ	栄養価
月	1 15 29	ごはん	米	あんこ蒸しパン	エネルギー-kcal 527
		かおしいの照り焼き	かおしい しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 22.9
		こまつなとれんこんのサラダ	こまつな れんこん にんじん 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 13.0
		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 みそ	こしあん	塩分g 1.6
火	2 16 30	ごはん	米	じゃがいも焼き団子	エネルギー-kcal 471
		豚肉のねぎ塩炒め	豚肉 もやし ねぎ たら しょうゆ 塩 しょうが にんにく ごま油	牛乳	たんぱく質g 19.7
		はくさいの和え物	はくさい こまつな にんじん しょうゆ 砂糖	じゃがいも 片栗粉	脂質g 11.8
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ だし みそ	小麦粉 粉チーズ	塩分g 1.2
水	17	みそバターラーメン	中華麺 たまねぎ もやし コーン わかめ だし みそ しょうゆ 塩 砂糖 バター	塩昆布おにぎり	エネルギー-kcal 583
		鶏肉の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 25.9
		ほうれんそうのおかか和え	ほうれんそう にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖	米 豚ひき肉 塩昆布	脂質g 15.9
		かき	かき	油 ごま しょうゆ	塩分g 1.9
木	4 18	ごはん	米	もち米しゅうまい	エネルギー-kcal 653
		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 25.4
		春雨サラダ	春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖	豚ひき肉 塩 にんじん	脂質g 24.1
		かぶとなめこのみそ汁	かぶ なめこ たまねぎ かぶの葉 だし みそ	たまねぎ しょうゆ	塩分g 1.7
金	5 19	食パン	食パン	きのこの炊き込みごはん	エネルギー-kcal 620
		さけのマヨコーン焼き	さけ クリームコーン缶 マヨドレ たまねぎ パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 28.2
		フレンチサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 砂糖 酢 塩 油	米 鶏ひき肉 しめじ	脂質g 19.5
		ミネストローネ	ペーコン にんじん たまねぎ にんにく 油 マカロニ トマト缶 大豆水煮 コンソメ 塩 砂糖	えのき しいたけ	塩分g 1.9
土	6 20	中華丼	米 豚肉 はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん しいたけ だし しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 ごま油	そぼろチーズおにぎり	エネルギー-kcal 668
		さつまいもの甘煮	さつまいも しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 23.4
		わかめスープ	わかめ たまねぎ えのき だし しょうゆ 塩	米 鶏ひき肉 砂糖	脂質g 18.3
		オレンジ	オレンジ	しょうゆ チーズ	塩分g 1.4
月	8 22	きのこカレーライス	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ まいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ	りんごケーキ	エネルギー-kcal 596
		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	牛乳	たんぱく質g 22.2
		ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリー にんじん コンソメ しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 17.7
		バナナ	バナナ	りんご	塩分g 2.0
火	9	ごはん	米	ナポリタン	エネルギー-kcal 513
		たらのおろし煮	たら しょうが しょうゆ だし だいこん 万能ねぎ	牛乳	たんぱく質g 26.4
		ブロッコリーとしらすのごま和え	ブロッコリー しらす干し にんじん すりごま しょうゆ 砂糖	パンネ たまねぎ	脂質g 13.3
		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 しょうゆ 塩 片栗粉	ウインナー ビーマン 油	塩分g 2.1
水	10 24	ごはん	米	きなこボール	エネルギー-kcal 639
		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	牛乳	たんぱく質g 24.3
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ ツナ缶 コーン チーズ 塩 油 酢 砂糖	ホットケーキ粉 きな粉	脂質g 21.5
		なすとわかめのみそ汁	なす わかめ 油揚げ だし みそ	バター 砂糖 牛乳	塩分g 1.6
木	11 25	ごはん	米	さつまいものかき揚げ	エネルギー-kcal 542
		豚肉とれんこんのみそ炒め	豚肉 れんこん たまねぎ しらたき 油 みそ しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 18.7
		きゅうりとわかめのサラダ	きゅうり わかめ ごま油 しょうゆ 砂糖	さつまいも にんじん	脂質g 18.3
		とろろ昆布汁	とろろ昆布 こまつな 焼き麩 だし しょうゆ 塩	たら 塩 小麦粉	塩分g 1.5
金	12 26	ごはん	米	パンプキントースト	エネルギー-kcal 583
		ズッキーニの野菜	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 ねぎ しょうが 油 にんにく しょうゆ 砂糖 もやし にんじん 塩 ほうれんそう ごま油	牛乳	たんぱく質g 21.4
		にらと豆腐のスープ	にら 絹ごし豆腐 たまねぎ だし しょうゆ 塩	食パン かぼちゃ 砂糖	脂質g 18.1
		りんご	りんご	牛乳 バター	塩分g 1.8
土	13 27	豚ひき肉のチャーハン	米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 しょうゆ 塩 青のり	きなこくず餅	エネルギー-kcal 502
		和風サラダ	キャベツ ツナ缶 にんじん だいこん しょうゆ 砂糖 酢	牛乳	たんぱく質g 18.2
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ 焼き麩 だし みそ	水 片栗粉 きな粉	脂質g 15.7
		バナナ	バナナ	砂糖 塩	塩分g 1.4

* 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	571	22.7	17.1	1.6