

# 献立表

★3歳以上児用

2020年12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
火	1 15	カレーライス キャベツとひじきのサラダ えのきとベーコンのスープ りんご	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ キャベツ ひじき にんじん しょうゆ 砂糖 酢 ごま えのき ベーコン ちんげんさい だし汁 しょうゆ 塩 りんご	ツナチャーハン 牛乳 米 ツナ缶 にんじん たまねぎ ピーマン 塩	エネルギーkcal 697 たんぱく質g 23.6 脂質g 18.0 塩分g 2.1
		なめたけごはん 白身魚の磯辺焼 ごまつなの煮浸し 豚汁 みかん	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし汁 たら 片栗粉 青のり しょうゆ バター ごまつな にんじん 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖 豚肉 だいこん さといも にんじん ごぼう ねぎ だし汁 みそ 油 みかん	コーンマヨトースト 牛乳 食パン クリームコーン缶 たまねぎ マヨドレ	エネルギーkcal 584 たんぱく質g 25.2 脂質g 17.9 塩分g 1.9
木	3 17	ごはん 豆腐ハンバーグのきのごあんかけ スイートポテトサラダ だいごんともやしのみそ汁 バナナ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ひじき 片栗粉 油 塩 たまねぎ しめじ えのき だし汁 しょうゆ 砂糖 万能ねぎ さつまいも きゅうり にんじん 干しぶどう マヨドレ だいごん もやし にんじん だし汁 みそ バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 チーズ	エネルギーkcal 626 たんぱく質g 20.4 脂質g 18.4 塩分g 1.6
		さげのクリームスパゲティ わかめとしらすのサラダ かぶとにんじんのスープ りんご	スパゲティ さげ たまねぎ コーン ごまつな しめじ 油 小麦粉 バター 牛乳 塩 コンソメ わかめ はくさい にんじん しらす干し 酢 砂糖 しょうゆ かぶ かぶの葉 にんじん たまねぎ コンソメ 塩 りんご	鶏ごぼうおにぎり 牛乳 米 鶏ひき肉 ごぼう にんじん 油 砂糖 しょうゆ だし汁	エネルギーkcal 553 たんぱく質g 25.5 脂質g 15.2 塩分g 1.7
土	5 19	チキンライス コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ みかん	米 鶏肉 にんじん たまねぎ ピーマン 油 ケチャップ コンソメ キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ 塩 ブロッコリー たまねぎ コンソメ 塩 みかん	さつまいもの茶巾 牛乳 さつまいも 砂糖 バター	エネルギーkcal 491 たんぱく質g 16.6 脂質g 11.3 塩分g 1.1
		ごはん かじきのフライ 切干大根のサラダ お蕎麦とえのきのすまし汁 オレンジ	米 かじき 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 切干大根 もやし にんじん ほうれんそう ごま油 酢 しょうゆ 砂糖 えのき ねぎ 焼き麩 だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	さつまいもすいとん 牛乳 小麦粉 鶏肉 さつまいも にんじん はくさい だいごん 油揚げ だし汁 みそ	エネルギーkcal 574 たんぱく質g 24.8 脂質g 16.7 塩分g 1.7
火	8 22	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 ごまつなとツナの和え物 たまねぎとにんじんのみそ汁 りんご	米 鶏肉 木綿豆腐 はくさい ねぎ しいたけ しらす だし汁 しょうゆ 砂糖 油 ごまつな にんじん ツナ缶 かつお節 しょうゆ たまねぎ にんじん だし汁 みそ りんご	バナナケーキ 牛乳 バナナ ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 バター	エネルギーkcal 519 たんぱく質g 21.6 脂質g 13.6 塩分g 1.5
		ごはん かれのい照焼き 高野豆腐の煮物 なめことたまねぎのみそ汁 バナナ	米 かれのい しょうが しょうゆ 砂糖 油 高野豆腐 にんじん 油揚げ しめじ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 なめこ たまねぎ だし汁 みそ バナナ	納豆のチーズ焼き 牛乳 ひきわり納豆 小麦粉 しょうゆ 砂糖 万能ねぎ チーズ 青のり 油	エネルギーkcal 588 たんぱく質g 27.9 脂質g 22.1 塩分g 1.8
木	10 24	ごはん チャプチェ ささみともやしの中華風サラダ わかめスープ みかん	米 豚肉 春雨 にんじん たまねぎ しいたけ ニラ しょうゆ 砂糖 ごま油 鶏ささみ もやし きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 わかめ たまねぎ ちんげんさい 鶏がら しょうゆ みかん	じゃがいももち 牛乳 じゃがいも 片栗粉 マヨドレ 塩 油	エネルギーkcal 555 たんぱく質g 22.5 脂質g 17.1 塩分g 1.7
		食パン ポークビーンズ ポイル野菜 かぼちゃの豆乳スープ バナナ	食パン 大豆水煮 豚肉 たまねぎ にんじん トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 ブロッコリー だいごん にんじん マヨドレ 砂糖 みそ かぼちゃ たまねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ バナナ	焼きおにぎり 牛乳 米 しょうゆ 砂糖	エネルギーkcal 680 たんぱく質g 28.4 脂質g 19.9 塩分g 2.2
金	25	☆クリスマスメニュー☆ コーンライス ミートローフ マカロニサラダ 豆乳スープ バナナ	米 コーン 塩 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん いんげん 片栗粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 マカロニ ハム にんじん きゅうり マヨドレ ウインナー たまねぎ にんじん じゃがいも 豆乳 コンソメ 塩 バナナ	クリスマスケーキ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー ココア バター 牛乳 砂糖 生クリーム いちご	エネルギーkcal 793 たんぱく質g 26.0 脂質g 28.1 塩分g 1.8
		焼きそば ほうれんそうとしらすの磯和え 豆腐とえのきのコンソメスープ りんご	焼きそば麺 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 油 中濃ソース 青のり ほうれんそう にんじん しらす干し しょうゆ 焼きのり 木綿豆腐 えのき わかめ コンソメ 塩 りんご	ツナチーズおにぎり 牛乳 米 ツナ缶 砂糖 しょうゆ チーズ	エネルギーkcal 579 たんぱく質g 24.3 脂質g 16.9 塩分g 1.8
月	14 28	ごはん 鶏肉のみそ焼き だいごんとにんじんの甘酢和え たまねぎとわかめのすまし汁 みかん	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 だいごん にんじん コーン 酢 砂糖 塩 たまねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 みかん	かぼちゃあんごパイ 牛乳 こしあん かぼちゃ バター 餃子の皮 油	エネルギーkcal 511 たんぱく質g 19.3 脂質g 14.4 塩分g 1.1

\* 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	584	23.2	17.1	1.6