

# 献立表

★3歳以上児用

2019年4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	ごはん 肉じゃが 春キャベツのボン酢和え 豆腐のみそ汁 果物	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき 油 しょうゆ 砂糖 絹さや キャベツ にんじん きゅうり ツナ缶 レモン果汁 砂糖 しょうゆ 木綿豆腐 ねぎ わかめ だし汁 みそ	ジャムサンド	エネルギーkcal	564
				牛乳	たんぱく質g	22.2
				食パン いちごジャム	脂質g	12.2
					塩分g	1.9
火	2 16	海鮮うどん 蒸し鶏のごまだれ和え コーンサラダ 果物	うどん たら にんじん はくさい ねぎ 油揚げ しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 鶏ささみ きゅうり もやし ごま油 みそ 砂糖 酢 すりごま コーン たまねぎ マヨドレ パセリ粉	キャベツとベーコンのおにぎり	エネルギーkcal	511
				牛乳	たんぱく質g	23.9
				米 キャベツ ベーコン	脂質g	15.2
				ごま油 ごま 塩	塩分g	1.7
水	3 17	なめたけごはん 豆腐とひじきのみそつくね だいごんの甘酢和え こまつなのすまし汁 果物	米 えのき だし汁 しょうゆ 砂糖 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき 片栗粉 みそ 砂糖 塩 だいごん にんじん きゅうり 酢 砂糖 塩 こまつな ねぎ 麩 だし汁 しょうゆ 塩	バナナヨーグルト	エネルギーkcal	493
				牛乳	たんぱく質g	20
				ヨーグルト バナナ	脂質g	13.9
				砂糖	塩分g	1.2
木	4 18	ごはん 鮭の香味焼き スナップえんどうのサラダ 新たまねぎのみそ汁 果物	米 鮭 ねぎ しょうが しょうゆ ごま油 スナップえんどう にんじん コーン 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ すりごま たまねぎ 油揚げ えのき だし汁 みそ	肉まん	エネルギーkcal	613
				牛乳	たんぱく質g	28.8
				小麦粉 ドライイースト 油	脂質g	14.6
				塩 砂糖 水 豚ひき肉	塩分g	1.6
金	5 19	ごはん 鶏のから揚げ ちんげんさいの磯和え だいごんのみそ汁 果物	米 鶏も肉 しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 ちんげんさい にんじん ツナ缶 焼きのり しょうゆ だいごん しめじ 万能ねぎ だし汁 みそ	豆腐団子	エネルギーkcal	578
				牛乳	たんぱく質g	23.3
				上新粉 木綿豆腐	脂質g	16.8
				きな粉 砂糖 塩	塩分g	1.3
土	6 20	ツナチャーハン 豚肉とかぶの煮物 わかめスープ 果物	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん しょうゆ 塩 ごま油 豚肉 かぶ かぶ葉 にんじん しょうゆ 砂糖 だし汁 油 わかめ 木綿豆腐 えのき だし汁 しょうゆ 塩	セサミトースト	エネルギーkcal	621
				牛乳	たんぱく質g	21
				食パン すりごま 砂糖	脂質g	20.8
				バター 塩	塩分g	2.1
月	8 22	ごはん かわいいのタルタル焼き にんじんサラダ コーンスープ 果物	米 かわいい たまねぎ マヨドレ パセリ粉 にんじん ハム グリンピース 酢 砂糖 塩 油 たまねぎ クリームコーン コーン コンソメ 油	じゃがいもドーナツ	エネルギーkcal	543
				牛乳	たんぱく質g	19.3
				ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	17.2
				じゃがいも 塩 青のり	塩分g	1.3
火	9 23	食パン ポテトミートグラタン ポイルブロッコリー 豆腐とベーコンのスープ 果物	食パン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく ケチャップ トマト缶 油 塩 じゃがいも 小麦粉 牛乳 バター チーズ ブロッコリー 塩 木綿豆腐 ベーコン わかめ ねぎ コンソメ	鮭わかめおにぎり	エネルギーkcal	640
				牛乳	たんぱく質g	28.6
				米 鮭 わかめ 塩	脂質g	22.2
				ごま	塩分g	2.4
水	10 24	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ しめじのみそ汁 果物	米 豚肉 たまねぎ しらたき しょうが しょうゆ 油 キャベツ にんじん きゅうり コーン 酢 砂糖 塩 油 しめじ 油揚げ にんじん だし汁 みそ	大豆とじゃこの磯和え	エネルギーkcal	584
				牛乳	たんぱく質g	24.8
				大豆水煮 片栗粉 油	脂質g	24
				ちりめんじゃこ しょうゆ	塩分g	1.7
木	11 25	ごはん 鶏のマーメレード煮 アスパラとツナのソテー ミルクスープ 果物	米 鶏も肉 たまねぎ 大豆水煮 しょうゆ マーメレード 塩 油 アスパラガス にんじん たまねぎ ツナ缶 塩 油 かぼちゃ ほうれんそう にんじん 油 コンソメ 牛乳	あんこ蒸しパン	エネルギーkcal	641
				牛乳	たんぱく質g	24.4
				ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	20
				塩 あんこ	塩分g	1.3
金	12 26	鶏そぼろ丼 コロコロサラダ にらとじゃがいものみそ汁 果物	米 鶏ひき肉 しいたけ にんじん れんこん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 絹さや にんじん きゅうり かぶ かぶ葉 ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 にら じゃがいも たまねぎ だし汁 みそ	クリームコーンマカロニ	エネルギーkcal	581
				牛乳	たんぱく質g	21.2
				マカロニ ツナ缶 たまねぎ	脂質g	15
				油 クリームコーン	塩分g	1.5
土	13 27	ミートソーススパゲティ こまつなの塩昆布和え しらすと青のりのスープ 果物	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 油 トマトピューレ ケチャップ 塩 砂糖 こまつな にんじん 塩昆布 しらす干し 青のり 木綿豆腐 だし汁 しょうゆ	チーズおかおにぎり	エネルギーkcal	556
				牛乳	たんぱく質g	22
				米 チーズ かつお節	脂質g	13.5
				しょうゆ	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	582	23.3	17.5	1.6