

献立表

★3歳以上児用

2019年5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	7 21	カレーライス ひじきと大豆のサラダ だいこんとツナのスープ 果物	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ ひじき 大豆水煮 にんじん すりごま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 だいこん ツナ缶 ねぎ だし汁 しょうゆ	黄桃ケーキ	エネルギーkcal 631
				牛乳	たんぱく質g 22.8
				ホットケーキ粉 黄桃缶	脂質g 22.6
				牛乳 バター	塩分g 1.7
水	8 22	肉みそうどん スティック野菜 わかめ中華スープ 果物	うどん 豚ひき肉 たけのこ水煮 にんじん ねぎ 干しいたけ だし汁 みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 しょうが にんにく 片栗粉 だいこん にんじん マヨドレ わかめ たまねぎ ベーコン えのき 中華だし 塩 しょうゆ ごま油	しらすおにぎり	エネルギーkcal 555
				牛乳	たんぱく質g 22.4
				米 しらす 青のり 塩	脂質g 18.2
					塩分g 2
木	9 23	ごはん 白身魚のフライ 春キャベツの磯和え 豆乳コーンスープ 果物	米 たら 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース キャベツ にんじん 鶏ささみ しょうゆ 焼きのり クリームコーン缶 コーン たまねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油	ナポリタン	エネルギーkcal 667
				牛乳	たんぱく質g 26.4
				スパゲティー ウィンナー にんじん たまねぎ ピーマン 油 ケチャップ	脂質g 19.5
					塩分g 1.7
金	10 24	ごはん 鶏の照焼き ブロッコリーのしらす和え 新じゃがのみそ汁 果物	米 鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 しょうが ブロッコリー にんじん コーン しらす しょうゆ かつお節 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう だし汁 みそ	小倉トースト	エネルギーkcal 556
				牛乳	たんぱく質g 25.7
				食パン バター	脂質g 11.4
				こしあん	塩分g 2.2
土	11 25	チキンピラフ ジャーマンポテト はくさいのすまし汁 果物	米 鶏ひき肉 にんじん コーン たまねぎ バター コンソメ じゃがいも ウィンナー たまねぎ 油 塩 コンソメ はくさい 万能ねぎ しめじ だし汁 しょうゆ 塩	チーズ蒸しパン	エネルギーkcal 586
				牛乳	たんぱく質g 17.7
				ホットケーキ粉 チーズ	脂質g 21.3
				牛乳	塩分g 0.9
月	13 27	ごはん 豚肉とたけのこの炒め煮 かぼちゃサラダ お麩のみそ汁 果物	米 豚肉 たけのこ水煮 にんじん きぬさや だし汁 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 かぼちゃ にんじん きゅうり マヨドレ 麩 ねぎ しめじ だし汁 みそ	じゃがいももち	エネルギーkcal 599
				牛乳	たんぱく質g 27.7
				じゃがいも 片栗粉 マヨドレ 塩 油	脂質g 20.6
					塩分g 1.4
火	14 28	ごはん かじきのカレームニエル 新たまねぎのマリネ 鶏とかぶのスープ 果物	米 かじき 塩 カレー粉 小麦粉 バター たまねぎ にんじん ハム レモン果汁 塩 油 パセリ粉 鶏ひき肉 かぶ かぶ葉 にんじん しいたけ だし汁 しょうゆ 塩 油	コーンフレークヨーグルト	エネルギーkcal 576
				牛乳	たんぱく質g 23.1
				ヨーグルト 砂糖	脂質g 18.6
				コーンフレーク いちごジャム	塩分g 1.6
水	15 29	ごはん 鶏のパン粉焼き こまつなのおかか和え 豆腐のみそ汁 果物	米 鶏もも肉 塩 パン粉 粉チーズ パセリ粉 油 こまつな にんじん えのき かつお節 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 わかめ 万能ねぎ だし汁 みそ	オニオンブレッド	エネルギーkcal 543
				牛乳	たんぱく質g 23.8
				小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	脂質g 14.1
				塩 牛乳 バター たまねぎ ハム 油	塩分g 2.1
木	16 30	食パン 鮭のクリームシチュー ほうれんそうとコーンのソテー 果物	食パン 鮭 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 塩 油 ほうれんそう コーン にんじん しめじ ベーコン 塩 油	鶏とたけのこの炊き込みおにぎり	エネルギーkcal 621
				牛乳	たんぱく質g 27.4
				米 鶏ひき肉 たけのこ水煮 にんじん しょうゆ 塩 だし汁 油	脂質g 21.8
					塩分g 1.9
金	17 31	豚すき丼 そらめとささみの塩昆布和え キャベツのみそ汁 果物	米 豚肉 ねぎ はくさい えのき しらたき 木綿豆腐 しょうゆ 砂糖 だし汁 油 そらめめ にんじん 鶏ささみ コーン 塩昆布 ごま油 キャベツ たまねぎ だし汁 みそ	豆腐ドーナツ	エネルギーkcal 599
				牛乳	たんぱく質g 27.7
				ホットケーキ粉 木綿豆腐 油 きな粉	脂質g 20.6
					塩分g 1.4
土	18	焼きうどん きゅうりのごま和え ブロッコリーのスープ 果物	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな 油 しょうゆ 塩 かつお節 きゅうり にんじん すりごま しょうゆ 砂糖 ブロッコリー にんじん えのき だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	ツナおにぎり	エネルギーkcal 576
				牛乳	たんぱく質g 23.1
				米 ツナ缶 青のり しょうゆ	脂質g 18.6
					塩分g 1.6
月	20	豚バラのトマトスパゲティー 春ごぼうの甘辛揚げ きのこのスープ 果物	スパゲティー 豚ばら肉 たまねぎ ほうれんそう にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 ごぼう 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ 木綿豆腐 コンソメ 塩	五平もち	エネルギーkcal 586
				牛乳	たんぱく質g 17.7
				米 みそ すりごま 砂糖 ごま油	脂質g 21.3
					塩分g 0.9

* 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	1.8
平均栄養量	586	23.5	18.6	1.7