

献立表

★3歳以上児用

2019年6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
土	1 15 29	あんかけうどん バターコーン 塩もみきゅうり 果物	うどん 豚肉 はくさい ねぎ にんじん だし汁 油 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 コーン パーコン ほうれんそう バター 塩 きゅうり 塩 ごま油 ごま	鶏そぼろおにぎり 牛乳 米 鶏ひき肉 ごま しょうゆ 砂糖 油	エネルギーkcal 534 たんぱく質g 20.6 脂質g 20.1 塩分g 1.6
月	3 17	ごはん 鶏と野菜の甘酢あんかけ おくらのおかかかえ 春雨スープ 果物	米 鶏肉 塩 油 にんじん なす たまねぎ ビーマン しょうゆ 酢 砂糖 だし汁 片栗粉 おくら コーン にんじん かつお節 しょうゆ ちんげんさい えのき 木綿豆腐 春雨 ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	チーズとベーコンのスコーン 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー 塩 牛乳 チーズ ベーコン	エネルギーkcal 662 たんぱく質g 23.2 脂質g 22.7 塩分g 2
火	4 18	ゆかりごはん さけの漬け焼き れんこんサラダ だいこんのみそ汁 果物	米 ゆかり さけ しょうゆ しょうが れんこん 鶏ささみ にんじん ひじき マヨドレ しょうゆ だいこん 油揚げ 万能ねぎ だし汁 みそ	マカロニきなこ 牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩	エネルギーkcal 495 たんぱく質g 25.8 脂質g 11.4 塩分g 1.6
水	5 19	食パン ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ きのこスープ 果物	食パン 大豆水煮 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 パセリ キャベツ ツナ缶 にんじん きゅうり すりごま 酢 しょうゆ 砂糖 えのき しいたけ しめじ パーコン たまねぎ コンソメ	ドライカレーおにぎり 牛乳 米 鶏ひき肉 にんじん ビーマン カレー粉 コンソメ 油	エネルギーkcal 662 たんぱく質g 28.4 脂質g 25.6 塩分g 1.9
木	6 20	ごはん 和風ミートローフ ごまつなの納豆和え かぼちゃのみそ汁 果物	米 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 れんこん たまねぎ にんじん しいたけ 油 しょうゆ 塩 砂糖 しょうが ごまつな もやし にんじん ひきわり納豆 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ	りんごゼリー・ビスケット 牛乳 りんごジュース りんご レモン果汁 砂糖 ゼラチン ビスケット	エネルギーkcal 548 たんぱく質g 22.2 脂質g 14.8 塩分g 1.3
金	7 21	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうの白和え だいこんのすまし汁 果物	米 さば だし汁 みそ しょうが ねぎ 砂糖 ほうれんそう にんじん コーン しらたき 木綿豆腐 しょうゆ すりごま だいこん えのき わかめ だし汁 しょうゆ 塩	焼きそば 牛乳 焼きそば麺 豚ひき肉 にんじん キャベツ 油 中濃ソース	エネルギーkcal 566 たんぱく質g 24.4 脂質g 17.9 塩分g 1.8
土	8 22	しらすと青のりのスパゲティ 鶏とじゃがいものカレー煮 わかめのみそ汁 果物	スパゲティ しらす干し パーコン ねぎ えのき しょうゆ 塩 砂糖 青のり 油 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 カレー粉 わかめ たまねぎ だし汁 みそ	チーズ昆布おにぎり 牛乳 米 塩昆布 チーズ	エネルギーkcal 580 たんぱく質g 26.5 脂質g 15.3 塩分g 2.3
月	10 24	麻婆なす丼 きゅうりとハムのサラダ にらとはくさいの中華スープ 果物	米 豚ひき肉 木綿豆腐 ねぎ しいたけ なす にんじん みそ しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 きゅうり 赤パプリカ ハム すりごま しょうゆ 砂糖 酢 にら はくさい たまねぎ 油 中華だし 塩 しょうゆ	オレンジ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 オレンジジュース バター	エネルギーkcal 575 たんぱく質g 22 脂質g 17.6 塩分g 1.9
火	11 25	ごはん かじきの竜田揚げ ひじきとえだまめのサラダ なめこのみそ汁 果物	米 かじき しょうゆ しょうが 片栗粉 油 ひじき えだまめ きゅうり にんじん マヨドレ すりごま なめこ ごまつな ねぎ だし汁 みそ	ふりかけおにぎり 牛乳 米 青のり かつお節 ごま 塩	エネルギーkcal 636 たんぱく質g 21.2 脂質g 16.6 塩分g 1.2
水	12 26	トマトカレーライス ブロッコリーの磯和え キャベツのコンソメスープ 果物	米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん トマト缶 カレールウ 油 ブロッコリー にんじん コーン 焼きのり しょうゆ キャベツ ウインナー たまねぎ 油 コンソメ	じゃこトースト 牛乳 食パン しらす干し マヨドレ 青のり	エネルギーkcal 592 たんぱく質g 22.1 脂質g 17.5 塩分g 5.2
木	13 27	ごはん 豚肉とちんげんさいの中華炒め ポテトサラダ わかめと豆腐のスープ 果物	米 豚肉 ちんげんさい たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごま油 しょうゆ 砂糖 片栗粉 じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ わかめ 木綿豆腐 ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	かぼちゃプリン・ビスケット 牛乳 かぼちゃ 豆乳 砂糖 ゼラチン 黒砂糖 きな粉 ビスケット	エネルギーkcal 549 たんぱく質g 21.9 脂質g 16.6 塩分g 1.2
金	14 28	ごはん 鶏のクリームコーン焼き 切干大根の煮物 和風ワンタンスープ 果物	米 鶏肉 塩 クリームコーン缶 チーズ パセリ粉 切干大根 油揚げ にんじん さやえんどう だし汁 しょうゆ 砂糖 豚ひき肉 しょうが ねぎ ごま油 えのき ちんげんさい ワンタンの皮 だし汁 しょうゆ 塩	クッキー 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 塩	エネルギーkcal 596 たんぱく質g 23.9 脂質g 20 塩分g 1.7

* 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	583	23.5	18	1.7