

献立表

★3歳以上児用

2019年7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 29	冷やしつねうどん 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃサラダ 果物	うどん 油揚げ わかめ ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 厚揚げ 豚ひき肉 にんじん しめじ しょうが 油 だし汁 みそ 砂糖 かぼちゃ きゅうり にんじん マヨドレ	ツナおにぎり 牛乳 米 ツナ缶 にんじん 砂糖 しょうゆ ごま	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	584 23.9 19.6 1.7
火	2 16 30	ごはん チンジャオロース キャベツのしらす和え じゃがいものみそ汁 果物	米 豚肉 ピーマン 赤パプリカ たまねぎ ごま油 しょうが しょうゆ 砂糖 キャベツ にんじん きゅうり しらす しょうゆ じゃがいも ちんげんさい 木綿豆腐 だし汁 みそ	かぼちゃのホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 かぼちゃ バター 牛乳	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	548 22.0 16.1 1.6
水	3 17 31	食パン 鶏肉のチーズ焼き 夏野菜のトマト煮 マカロニスープ 果物	食パン 鶏肉 塩 チーズ なす ブロッコリー たまねぎ 黄パプリカ ベーコン 油 トマト缶 砂糖 塩 マカロニ たまねぎ にんじん コンソメ	鶏ごぼうおにぎり 牛乳 米 鶏ひき肉 ごぼう にんじん 砂糖 しょうゆ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	600 25.3 21.2 2.0
木	4 18	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ひじきと大豆の煮物 こまつなのみそ汁 果物	米 鮭 バター しょうゆ ひじき 大豆水煮 にんじん 油揚げ だし汁 砂糖 しょうゆ こまつな えのき だし汁 みそ	フライドポテト(のり塩) 牛乳 じゃがいも 油 塩 青のり	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	534 23.7 16.9 1.4
金	5	コーンごはん 鶏のから揚げ 短冊サラダ 天の川スープ 果物	米 とうもろこし 塩 鶏肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油 だいこん にんじん きゅうり 酢 砂糖 塩 油 そうめん おくら にんじん だし汁 しょうゆ 塩	フルーツゼリー/えだまめ 牛乳 りんごジュース 砂糖 みかん缶 黄桃缶 ゼラチン / えだまめ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	587 20.9 20.9 1.5
金	19	ごはん 酢豚 切干大根のごま和え 豆腐のみそ汁 果物	米 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン ごま油 ケチャップ 酢 しょうゆ 砂糖 片栗粉 切干大根 にんじん きゅうり 砂糖 しょうゆ すりごま 木綿豆腐 たまねぎ わかめ だし汁 みそ	コーン蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 コーン バター 牛乳	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	570 21.3 16.6 1.8
土	6 20	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのおかか和え えのきと麩のみそ汁 果物	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 だし汁 砂糖 しょうゆ ほうれんそう にんじん しらす しょうゆ かつお節 えのき 焼き麩 絹ごし豆腐 だし汁 みそ	シュガートースト 牛乳 食パン バター 砂糖	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	595 24.5 16.3 1.9
月	8 22	ごはん かれないの竜田揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ もやしとにらのみそ汁 果物	米 かれない しょうゆ しょうが 片栗粉 油 かぼちゃ 鶏ひき肉 たまねぎ だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 もやし にら 油揚げ だし汁 みそ	フルーツヨーグルト/とうもろこし 麦茶 ヨーグルト パナナ みかん缶 砂糖 / とうもろこし	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	551 22.7 13.5 1.1
火	9 23	なすのミートパスタ ささみのごまみそ和え わかめとしめじのすまし汁 果物	スパゲティー 豚ひき肉 たまねぎ にんじん なす 油 トマト缶 ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 鶏ささみ おくら にんじん コーン 砂糖 みそ すりごま わかめ しめじ たまねぎ だし汁 塩 しょうゆ	鮭と青菜のおにぎり 牛乳 米 鮭 こまつな ごま 塩	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	604 26.8 15.8 1.8
水	10 24	ごはん 豆腐のチャンプルー えだまめ入りポテトサラダ とうがンのみそ汁 果物	米 木綿豆腐 豚肉 もやし にんじん にら ごま油 塩 しょうゆ じゃがいも にんじん えだまめ マヨドレ とうがん しめじ 油あげ だし汁 みそ	ピザトースト 牛乳 食パン ケチャップ ピーマン コーン チーズ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	581 23.4 18.2 1.8
木	11 25	夏野菜カレーライス きゅうりの塩昆布和え キャベツのすまし汁 果物	米 鶏肉 かぼちゃ なす トマト たまねぎ コーン えだまめ 油 カレールウ きゅうり にんじん 塩昆布 キャベツ たまねぎ だし汁 塩 しょうゆ	焼きビーフン 牛乳 ビーフン 豚肉 もやし にんじん ピーマン しょうが しょうゆ 塩 ごま油	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	594 23.5 17.5 1.7
金	12 26	食パン かじきのトマトソース コールスローサラダ じゃがいものスープ 果物	食パン かじき 塩 たまねぎ トマト缶 油 にんにく 塩 砂糖 キャベツ にんじん きゅうり ハム 酢 砂糖 塩 油 じゃがいも たまねぎ いんげん コンソメ 塩 しょうゆ	ゆかりおにぎり 牛乳 米 ゆかり かつお節 ごま	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	576 24.9 16.3 2.1
土	13 27	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ 果物	米 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ 油 しょうが 砂糖 みそ しょうゆ ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 しょうゆ 油 すりごま わかめ たまねぎ 鶏ひき肉 中華だし 塩 しょうゆ	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 バター	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	588 21.7 19.2 1.6

* 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	578	23.7	17.6	1.7