

献立表

★3歳以上児用

2019年8月

ゆらりん下目黒保育園

曜日	日付	献立名	材料名	午後		栄養価	
				おやつ			
木	1 15 29	冷やし中華 鶏肉のねぎ塩焼き かぼちやのバター煮 果物	中華麺 ハム きゅうり トマト わかめ だし汁 しょうゆ 砂糖 酢 すりごま ごま油 鶏肉 塩 ねぎ ごま油 かぼちや バター 砂糖 しょうゆ	コーンおにぎり	エネルギーkcal	593	
				牛乳	たんぱく質g	26.2	
				米 コーン ツナ缶 塩	脂質g	14.5	
					塩分g	1.6	
金	2 16 30	ごはん 鶏のから揚げ いんげんのごま和え だいこんとおくらのみそ汁 果物	米 鶏肉 しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 いんげん にんじん 黄パプリカ 砂糖 しょうゆ すりごま だいこん おくら 木綿豆腐 油揚げ だし汁 みそ	にんじんホットケーキ	エネルギーkcal	559	
				牛乳	たんぱく質g	22.1	
				ホットケーキ粉	脂質g	17.5	
				にんじん 牛乳 バター	塩分g	1.4	
土	3 17 31	チャーハン ポテトサラダ チキンスープ 果物	米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン 油 しょうゆ 塩 ごま油 じゃがいも きゅうり にんじん コーン マヨドレ 鶏もも肉 たまねぎ わかめ だし汁 塩 しょうゆ	焼きうどん	エネルギーkcal	601	
				牛乳	たんぱく質g	23.7	
				うどん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 油 しょうゆ 青のり	脂質g	19.9	
					塩分g	1.6	
月	5 19	食パン ハンバーグ マゼドアンサラダ かぼちやのポタージュ 果物	食パン 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 豆乳 油 ウスターソース ケチャップ じゃがいも ツナ缶 にんじん コーン マヨドレ パセリ 塩 かぼちや たまねぎ バター 豆乳 塩 コンソメ	ひじきごはんおにぎり	エネルギーkcal	627	
				牛乳	たんぱく質g	25.9	
				米 ひじき 油揚げ にんじん しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質g	21.0	
					塩分g	1.8	
火	6 20	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き トマトサラダ じゃがいものみそ汁 果物	米 鶏肉 みそ しょうゆ 砂糖 すりごま 油 トマト きゅうり しらす 黄パプリカ 酢 砂糖 塩 油 じゃがいも 油揚げ たまねぎ だし汁 みそ	パンキントースト	エネルギーkcal	562	
				牛乳	たんぱく質g	24.4	
				食パン かぼちや 砂糖	脂質g	15.9	
				牛乳 バター	塩分g	1.8	
水	7 21	ごはん さけのカレームニエル 夏野菜のソテー きのこスープ 果物	米 さけ 塩 小麦粉 カレー粉 油 なす ズッキーニ 赤パプリカ たまねぎ コーン 油 塩 しめじ えのき キャベツ だし汁 塩 しょうゆ	肉昆布おにぎり	エネルギーkcal	587	
				牛乳	たんぱく質g	25.9	
				米 豚ひき肉 塩昆布 ごま	脂質g	13.2	
					塩分g	1.3	
木	8 22	ナポリタン 豆腐サラダ モロヘイヤのスープ 果物	スパゲティ ウィナー たまねぎ にんじん ピーマン 油 ケチャップ ウスターソース 粉チーズ 木綿豆腐 きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 しょうゆ 油 すりごま モロヘイヤ たまねぎ にんじん コンソメ 塩	オレンジゼリー/ビスケット	エネルギーkcal	597	
				牛乳	たんぱく質g	22.6	
				オレンジジュース ゼラチン みかん缶 /ビスケット	脂質g	18.1	
					塩分g	1.3	
金	9 23	ごはん なす入り麻婆豆腐 もやしとしらすのおかか和え ちんげんさいのスープ 果物	米 木綿豆腐 豚ひき肉 なす ねぎ しょうが みそ しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 もやし きゅうり にんじん しらす しょうゆ かつお節 ちんげんさい たまねぎ じゃがいも だし汁 塩 しょうゆ	コーンのお好み焼き	エネルギーkcal	564	
				牛乳	たんぱく質g	22.7	
				小麦粉 豚ひき肉 コーン 油 ウスターソース ケチャップ かつお節 青のり	脂質g	18.1	
					塩分g	1.5	
土	10 24	豚肉生姜焼き丼 マカロニサラダ ほうれんそうのみそ汁 果物	米 豚肉 たまねぎ 油 しょうが 砂糖 しょうゆ マカロニ きゅうり にんじん ツナ缶 マヨドレ 塩 ほうれんそう 油揚げ じゃがいも だし汁 みそ	ホットケーキ	エネルギーkcal	652	
				牛乳	たんぱく質g	23.9	
				ホットケーキ粉 牛乳 バター	脂質g	23.0	
					塩分g	1.5	
月	26	ごはん かじきのチーズフライ こまつなの白和え とうがんのみそ汁 果物	米 かじき 塩 小麦粉 パン粉 粉チーズ 油 こまつな 木綿豆腐 にんじん コーン 砂糖 しょうゆ すりごま とうがん えのき わかめ だし汁 みそ	コーンフレークヨーグルト	エネルギーkcal	600	
				牛乳	たんぱく質g	25.4	
				ヨーグルト パナナ 砂 糖 コーンフレーク	脂質g	18.4	
					塩分g	1.8	
火	13 27	ハヤシライス きゅうりとわかめのナムル じゃがいものスープ 果物	米 豚肉 たまねぎ しめじ 油 トマト缶 ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース きゅうり わかめ 赤パプリカ しょうゆ ごま ごま油 じゃがいも にんじん たまねぎ コンソメ 塩	そうめんチャンプルー	エネルギーkcal	578	
				牛乳	たんぱく質g	23.5	
				そうめん 油 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン しょうゆ 塩 かつお節	脂質g	21.0	
					塩分g	1.8	
水	14 28	ごはん あじの照焼き おぐらの納豆和え なすのみそ汁 果物	米 あじ 砂糖 しょうゆ 油 おくら 挽きわり納豆 こまつな にんじん しょうゆ かつお節 なす わかめ キャベツ だし汁 みそ	いももち(カレー風味)	エネルギーkcal	524	
				牛乳	たんぱく質g	23.3	
				じゃがいも 片栗粉 カレー粉 塩 油	脂質g	21.0	
					塩分g	1.4	

* 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	24.1	17.9	1.6