

献立表

★3歳以上児用

2019年11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
金	11/29	きのこカレーライス フレンチサラダ トマトオニオンスープ バナナ	米 豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ まいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ にんじん だいこん キャベツ コーン 砂糖 酢 塩 油 トマト たまねぎ 水煮大豆 コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	大学芋 牛乳 さつまいも 油 しょうゆ 砂糖 黒ごま	エネルギーkcal 592 たんぱく質g 20.5 脂質g 19.4 塩分g 1.9
土	11/16	鶏そぼろ丼 和風サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	米 鶏ひき肉 ほうれんそう 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 キャベツ にんじん きゅうり しょうゆ 砂糖 酢 油 じゃがいも たまねぎ だし汁 みそ バナナ	ごまスコーン 牛乳 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ハーキングパウダー すりごま 塩	エネルギーkcal 655 たんぱく質g 20.8 脂質g 20.9 塩分g 1.5
月	11/18	ごはん 鶏肉とさつまいものグラタン ひじきとこまつなのサラダ たまねぎとコーンのスープ 柿	米 鶏肉 さつまいも たまねぎ しめじ バター 小麦粉 牛乳 コンソメ チーズ ひじき こまつな にんじん マヨドレ たまねぎ コーン コンソメ しょうゆ 柿	じゃがいもホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 じゃがいも 砂糖 塩 油	エネルギーkcal 606 たんぱく質g 21.0 脂質g 18.5 塩分g 1.5
火	11/19	ベーコンとほうれんそうのバスタ 肉団子と野菜の薄くず煮 豆腐と青菜のすまし汁 オレンジ	スパゲティ へのき ほうれんそう たまねぎ 赤ピーマン ベーコン バター しょうゆ 鶏ひき肉 たまねぎ だいこん にんじん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 木綿豆腐 こまつな ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	みそ焼きおにぎり 牛乳 米 みそ ごま 砂糖	エネルギーkcal 568 たんぱく質g 22.0 脂質g 18.3 塩分g 1.7
水	11/20	ごはん かれのいの照焼き ほうれんそうのごま和え だいこんとなめこのみそ汁 柿	米 かれい 酒 しょうゆ 砂糖 塩 油 ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま だいこん なめこ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ 柿	クリームパスタ 牛乳 マカロニ たまねぎ 油 クリームコーン缶 コンソメ 牛乳 塩 粉チーズ	エネルギーkcal 560 たんぱく質g 23.5 脂質g 13.7 塩分g 1.9
木	11/21	食パン 鶏のマーマレード煮 ピーンサラダ ミネストローネ りんご	食パン 鶏肉 たまねぎ 酒 しょうゆ マーマレード 塩 水煮大豆 ジャガイモ きゅうり にんじん マヨドレ しょうゆ 砂糖 マカロニ たまねぎ にんじん ベーコン にんにく トマト缶 油 コンソメ 砂糖 塩 りんご	洋風おにぎり 牛乳 米 鶏肉 にんじん たまねぎ コンソメ 塩 油 パセリ粉	エネルギーkcal 635 たんぱく質g 25.9 脂質g 21.8 塩分g 2.1
金	11/22	きのこの炊き込みごはん 豚肉のみそ焼き はくさいのお浸し とろろ昆布汁 バナナ	米 ツナ缶 しめじ へのき しいたけ にんじん だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 豚肉 油 みそ しょうゆ 砂糖 塩 はくさい にんじん 油揚げ かつお節 だし汁 しょうゆ 砂糖 とろろ昆布 こまつな 焼き麩 だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	インドサモサ 牛乳 餃子の皮 豚ひき肉 たまねぎ ジャガイモ ピーマン 油 カレー粉 ケチャップ	エネルギーkcal 536 たんぱく質g 22.1 脂質g 20.1 塩分g 1.7
土	11/30	中華丼 さつまいもの甘煮 わかめのスープ バナナ	米 豚肉 はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 ごま油 さつまいも しょうゆ 砂糖 わかめ だいこん たまねぎ へのき だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 チーズ	エネルギーkcal 619 たんぱく質g 22.3 脂質g 15.9 塩分g 1.6
月	11/25	ごはん さけの治部煮 こまつなの白和え さといもと油揚げのみそ汁 りんご	米 さけ しめじ 片栗粉 だし汁 酒 みりん しょうゆ 砂糖 こまつな 木綿豆腐 にんじん ひじき だし汁 しょうゆ 砂糖 すりごま さといも にんじん ねぎ 油揚げ だし汁 みそ りんご	ピザトースト 牛乳 食パン ツナ缶 たまねぎ ピーマン ケチャップ チーズ	エネルギーkcal 537 たんぱく質g 27.4 脂質g 12.4 塩分g 1.8
火	11/26	食パン タンダーリーチキン だいこんときゅうりのサラダ さつまいものミルクスープ オレンジ	食パン 鶏肉 にんにく ヨーグルト カレー粉 しょうゆ 油 だいこん きゅうり にんじん コーン 砂糖 酢 塩 油 さつまいも コンソメ 牛乳 塩 パセリ粉 オレンジ	ねぎチャーハンおにぎり 牛乳 米 ウインナー ねぎ コーン 塩 油	エネルギーkcal 607 たんぱく質g 23.7 脂質g 19.1 塩分g 1.8
水	11/27	ちゃんぽんうどん 五目豆 じゃがいもとコーンのサラダ 柿	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん もやし キャベツ だし汁 しょうゆ 塩 油 水煮大豆 鶏肉 にんじん ごぼう いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 じゃがいも コーン マヨドレ しょうゆ 柿	塩昆布おにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 塩昆布 油 ごま	エネルギーkcal 622 たんぱく質g 23.7 脂質g 20.9 塩分g 1.8
木	11/28	ごはん たらのバターしょうゆ焼き 野菜と納豆の和え物 根菜のごまみそ汁 りんご	米 たら 酒 しょうゆ バター 塩 ひきわり納豆 にんじん ほうれんそう 切干大根 だし汁 しょうゆ 砂糖 だいこん れんこん ごぼう 油揚げ だし汁 みそ ごま りんご	米しゅうまい 牛乳 米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 干しいたけ 塩 しょうゆ しょうゆ 片栗粉	エネルギーkcal 582 たんぱく質g 26.2 脂質g 16.2 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	593	23.4	18.1	1.7