

献立表

★3歳以上児用

2019年9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	2 30	ジャージャー麺 なすの揚げ浸し 豆腐とわかめのスープ 果物	中華麺 豚ひき肉 ねぎ しいたけ コーン しょうが 砂糖 みそ ごま油 片栗粉 きゅうり なす 油 だし汁 砂糖 しょうゆ かつお節 わかめ 木綿豆腐 ちんげんさい だし汁 塩 しょうゆ	二色おぼろぎ 牛乳 米 黒ごま きなこ 砂糖	エネルギーkcal 601 たんぱく質g 23.5 脂質g 19.6 塩分g 1.8
火	3 17	まいたけごはん 鶏の照焼き キャベツの塩昆布和え さつまいものみそ汁 果物	米 まいたけ 油揚げ にんじん だし汁 砂糖 しょうゆ 鶏肉 油 砂糖 しょうゆ しょうが キャベツ にんじん 塩昆布 ごま さつまいも たまねぎ 木綿豆腐 だし汁 みそ	ショートパスタのミートソース 牛乳 マカロニ 油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ 砂糖 塩 ウスターソース	エネルギーkcal 620 たんぱく質g 25.1 脂質g 21.0 塩分g 1.6
水	4 18	カレーライス ツナサラダ きのこのスープ 果物	米 豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 油 カレールウ キャベツ きゅうり にんじん ツナ缶 酢 砂糖 塩 油 しめじ しいたけ たまねぎ コンソメ 塩	おokaチーズおにぎり 牛乳 米 チーズ かつお節 しょうゆ ごま	エネルギーkcal 607 たんぱく質g 22.7 脂質g 16.8 塩分g 1.8
木	5 19	ごはん さけフライ とうがんのそぼろあんかけ こまつなのみそ汁 果物	米 さけ 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース とうがん にんじん 鶏ひき肉 だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 こまつな えのき 油揚げ だし汁 みそ	コーンチーズトースト 牛乳 食パン クリームコーン缶 チーズ	エネルギーkcal 577 たんぱく質g 27.0 脂質g 17.0 塩分g 1.9
金	6 20	ごはん ミートローフ ほうれんそうのごま和え かぼちゃのすまし汁 果物	米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん コーン 片栗粉 豆乳 塩 油 ケチャップ ほうれんそう にんじん もやし 砂糖 しょうゆ すりごま かぼちゃ だいこん 油揚げ だし汁 塩 しょうゆ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 木綿豆腐 バター 砂糖 油	エネルギーkcal 626 たんぱく質g 22.5 脂質g 22.6 塩分g 1.3
土	7 21	焼きとり丼 さつまいもサラダ だいこんのすまし汁 果物	米 焼きのり 鶏肉 砂糖 しょうゆ 油 ねぎ ほうれんそう さつまいも きゅうり にんじん ツナ缶 マヨドレ だいこん 油揚げ わかめ だし汁 塩 しょうゆ	じゃがバター 牛乳 じゃがいも バター 塩 青のり	エネルギーkcal 526 たんぱく質g 21.3 脂質g 15.5 塩分g 1.3
月	9	ごはん かじきのごまマヨ焼き 切り昆布の煮物 豚汁 果物	米 かじき マヨドレ すりごま 切り昆布 にんじん 油あげ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ 豚肉 だいこん にんじん じゃがいも ごぼう だし汁 みそ	クロquette 牛乳 じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ コーン 塩 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース ケチャップ	エネルギーkcal 610 たんぱく質g 25.6 脂質g 21.5 塩分g 1.7
火	10 24	肉うどん 五目豆 ほうれんそうの磯和え フルーツヨーグルト	うどん 豚肉 たまねぎ 万能ねぎ だし汁 砂糖 しょうゆ 大豆水煮 ごぼう にんじん しいたけ いんげん だし汁 砂糖 しょうゆ ほうれんそう にんじん コーン しょうゆ 焼きのり ごま油 ヨーグルト バナナ みかん缶 レーズン 砂糖	さつまいもおにぎり 牛乳 米 さけ 油 わかめ 塩 ごま	エネルギーkcal 575 たんぱく質g 23.4 脂質g 16.3 塩分g 1.8
水	11 25	ごはん 塩焼きさんまのおろしだれ ブロッコリーのおかかマヨ和え じゃがいものみそ汁 果物	米 さんま 酒 塩 油 だいこん だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ブロッコリー にんじん コーン しょうゆ マヨドレ かつお節 じゃがいも たまねぎ 油揚げ だし汁 みそ	豆乳プリンあずきかけ 牛乳 豆乳 砂糖 ゼラチン ゆであずき	エネルギーkcal 566 たんぱく質g 22.9 脂質g 20.8 塩分g 1.2
木	12 26	ごはん 油淋鶏 春雨サラダ なすのすまし汁 果物	米 鶏肉 しょうが 片栗粉 油 ねぎ 砂糖 酢 しょうゆ だし汁 春雨 きゅうり ハム にんじん 砂糖 しょうゆ ごま油 なす 木綿豆腐 しめじ だし汁 塩 しょうゆ	さつまいも蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 さつまいも レーズン 牛乳 バター	エネルギーkcal 584 たんぱく質g 22.4 脂質g 17.6 塩分g 1.5
金	13 27	食パン ポークビーンズ コーンサラダ だいこんのスープ 果物	食パン 豚肉 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 トマト缶 砂糖 塩 ケチャップ コーン キャベツ 赤パプリカ 砂糖 酢 塩 油 だいこん ちんげんさい えのき コンソメ 塩	青菜としらすのおにぎり 牛乳 米 しらす こまつな にんじん ごま しょうゆ	エネルギーkcal 524 たんぱく質g 20.2 脂質g 20.1 塩分g 1.9
土	14 28	ごはん 肉豆腐 ほうれんそうとしらすのナムル 麩とえのきのみそ汁 果物	米 豚肉 木綿豆腐 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 ごま油 ごま 麩 えのき たまねぎ だし汁 みそ	チーズホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 粉チーズ 牛乳 バター	エネルギーkcal 569 たんぱく質g 25.6 脂質g 17.5 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	1.8
平均栄養量	580	23.4	18.7	1.8