

# 献立表

★3歳以上児用

2019年10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	
火	1 15	ごはん	米	クッキー	エネルギーkcal	596
		チャプチェ	豚肉 ビーマン 春雨 たまねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g	23.0
		ほうれんそうのナムル	ほうれんそう にんじん もやし しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 ごま	小麦粉 バター 砂糖	脂質g	21.2
		鶏肉とにらのスープ	鶏肉 にら にんじん 中華だし しょうゆ 塩	塩	塩分g	1.5
りんご	りんご					
水	2 16	豚汁うどん	うどん 豚肉 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 万能ねぎ だし汁 ごま油 みそ	ひじきごはんおにぎり	エネルギーkcal	605
		さといものそぼろ煮	さといも 鶏ひき肉 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	24.0
		なすとこまつなのさっぱり和え	なす にんじん こまつな しょうゆ 砂糖 酢	米 にんじん ひじき	脂質g	17.8
		バナナ	バナナ	大豆水煮 しょうゆ	塩分g	1.8
木 ・ 水	3 17 ・ 30	ごはん	米	いもようかん	エネルギーkcal	619
		さけのまヨ焼き	さけ たまねぎ にんじん えのき 油 しょうゆ マヨドレ	牛乳	たんぱく質g	23.6
		れんごんのきんぴら	豚ひき肉 れんごんにんじん 油 しょうゆ 砂糖 みりん ごま油	さつまいも 砂糖 寒天	脂質g	17.6
		豆腐とわかめのみそ汁	絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん わかめ だし汁 みそ		塩分g	1.1
オレンジ	オレンジ					
木	31	☆ハロウィンメニュー☆		パンキンパイ	エネルギーkcal	650
		おぼけカレーライス	米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 大豆水煮 油 トマト缶 カレールウ ケチャップ	牛乳	たんぱく質g	24.1
		ゆかりとじゃがいものサラダ	じゃがいも きゅうり マヨドレ ゆかり	餃子の皮 かぼちゃ	脂質g	22.5
		コンソメスープ	鶏肉 ブロccoli たまねぎ にんじん コンソメ 塩	砂糖 油	塩分g	2.3
ぶどう	ぶどう					
金	4 18	食パン	食パン	キャベツとベーコンのおにぎり	エネルギーkcal	636
		チキンのトマトソースかけ	鶏肉 油 トマト缶 たまねぎ にんじん コンソメ 砂糖 塩	牛乳	たんぱく質g	22.8
		カラフルサラダ	だいこん 赤ピーマン きゅうり コーン 油 砂糖 酢	米 キャベツ たまねぎ	脂質g	21.6
		ミルクスープ	たまねぎ しめじ かぼちゃ 牛乳 コンソメ 塩	ベーコン 塩 油	塩分g	2.0
バナナ	バナナ					
土	5 19	チキンピラフ	米 鶏肉 たまねぎ にんじん 油 塩 コンソメ	きなこトースト	エネルギーkcal	583
		コロコロサラダ	ツナ缶 きゅうり にんじん コーン 砂糖 塩 油 酢	牛乳	たんぱく質g	22.3
		じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも たまねぎ コンソメ 塩	食パン きな粉 砂糖	脂質g	17.4
		オレンジ	オレンジ	バター	塩分g	1.8
月	7 21	三色丼	米 豚ひき肉 ほうれんそう コーン 油 しょうゆ 砂糖 焼きのり	マカロニきな粉	エネルギーkcal	583
		筑前煮	鶏肉 にんじん ごぼう だいこん しいたけ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	牛乳	たんぱく質g	22.5
		こまつなとえのきのみそ汁	こまつな えのき ねぎ だし汁 みそ	マカロニ きな粉 砂糖	脂質g	15.9
		梨	梨	塩	塩分g	1.4
火	8 29	さつまいもごはん	米 さつまいも ごま 塩	りんご蒸しパン	エネルギーkcal	630
		豆腐とひじきのつくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g	22.4
		切干大根サラダ	切干大根 きゅうり にんじん ほうれんそう ごま油 塩こんぶ	ホットケーキ粉 りんご	脂質g	19.0
		なすとわかめのみそ汁	なす わかめ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ	油 砂糖 牛乳	塩分g	1.4
バナナ	バナナ					
水	9 23	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 油	ツナチーズおにぎり	エネルギーkcal	613
		ごぼうサラダ	ごぼう にんじん だいこん しょうゆ マヨドレ	牛乳	たんぱく質g	23.0
		ブロッコリーのスープ	ブロッコリー たまねぎ コーン ベーコン コンソメ	米 ツナ缶 チーズ	脂質g	16.3
		りんご	りんご	砂糖 しょうゆ	塩分g	1.9
木	10 24	ごはん	米	焼きそば	エネルギーkcal	564
		かれのい香り揚げ揚げ	かれのい ねぎ しょうが 片栗粉 油 酒 しょうゆ 砂糖 だし汁	牛乳	たんぱく質g	23.7
		こまつなの煮びたし	こまつな にんじん 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖	焼きそば麺 豚肉 キャベツ	脂質g	17.5
		えのきと豆腐のみそ汁	えのき 木綿豆腐 万能ねぎ だし汁 みそ	にんじん ビーマン ごま油	塩分g	1.5
オレンジ	オレンジ					
金	11 25	ごはん	米	バナナケーキ	エネルギーkcal	567
		すき焼き風煮	豚肉 木綿豆腐 しらたき にんじん ほうれんそう しいたけ だし汁 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	22.0
		だいこんサラダ	だいこん こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 油 酢	ホットケーキ粉 バナナ	脂質g	17.0
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ だし汁 みそ	牛乳 バター	塩分g	1.4
梨	梨					
土	12 26	豚丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 油 しょうゆ 砂糖	おかかおにぎり	エネルギーkcal	621
		ポテトサラダ	じゃがいも ハム にんじん きゅうり マヨドレ	牛乳	たんぱく質g	23.6
		オニオンスープ	たまねぎ 鶏肉 にんじん コンソメ 塩	米 かつお節 しょうゆ	脂質g	12.7
		りんご	りんご		塩分g	1.4
月	28	しょうゆラーメン	中華麺 たまねぎ ほうれんそう わかめ コーン だし汁 しょうゆ 砂糖	こぎつねおにぎり	エネルギーkcal	563
		たらのみそ焼き	たら 片栗粉 油 みそ しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	24.1
		はくさいのおかか和え	はくさい にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 ごま油	米 油揚げ コーン	脂質g	10.5
		バナナ	バナナ	だし汁 しょうゆ 砂糖	塩分g	2.2

\* 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	602	23.1	17.5	1.6