

献立表

★3歳以上児用

2019年12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	2/16	ごはん 肉じゃが ひじきとコーンのサラダ きのこのみそ汁 バナナ	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 ひじき にんじん コーン ブロッコリー ハム しょうゆ マヨドレ えのき しめじ まいたけ ねぎ だし汁 みそ バナナ	りんごジャムパン 牛乳 食パン りんごジャム	エネルギーkcal 601 たんぱく質g 21.3 脂質g 16.7 塩分g 1.9
火	3/17	さげのクリームスパゲティ にんじんサラダ 鶏とかぶのスープ りんご	スパゲティ さげ たまねぎ コーン こまつな しめじ 油 小麦粉 牛乳 バター コンソメ にんじん 砂糖 酢 塩 油 ごま パセリ粉 鶏ひき肉 かぶ かぶの葉 油 だし汁 しょうゆ 塩 りんご	五平餅 牛乳 米 砂糖 みそ すりごま	エネルギーkcal 604 たんぱく質g 26.0 脂質g 17.5 塩分g 1.4
水	4/18	ごはん 豚のしょうが焼き はくさいのおかか和え 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 油 酒 しょうゆ 砂糖 はくさい こまつな にんじん しょうゆ かつお節 木綿豆腐 にら えのき だし汁 みそ オレンジ	チーズいももち 牛乳 じゃがいも 片栗粉 コーン 粉チーズ 油	エネルギーkcal 514 たんぱく質g 23.7 脂質g 15.5 塩分g 1.3
木	5/19	食パン 鶏とはくさいのクリーム煮 かぼちゃサラダ マカロニのケチャップ和え バナナ	食パン 鶏肉 たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー 油 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ かぼちゃ きゅうり にんじん マヨドレ マカロニ ハム ケチャップ 塩 バナナ	五目おにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 にんじん しいたけ 油揚げ 砂糖 塩昆布 しょうゆ だし汁	エネルギーkcal 690 たんぱく質g 29.1 脂質g 19.6 塩分g 1.9
金	6/20	なめたけごはん かれの磯辺焼き れんごんのきんぴら 豚汁 みかん	米 えのき だし汁 しょうゆ 砂糖 かれい 塩 青のり 油 れんこん にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま 豚肉 木綿豆腐 しらたき さといも にんじん しめじ ねぎ だし汁 みそ 油 みかん	かぼちゃぜんざい 牛乳 かぼちゃ あずき缶 塩	エネルギーkcal 570 たんぱく質g 25.4 脂質g 14.5 塩分g 1.7
土	7/21	豚丼 きゅうりの塩昆布和え じゃがいものすまし汁 バナナ	米 豚肉 たまねぎ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 きゅうり にんじん 塩昆布 じゃがいも ねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	黒糖パンケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 黒糖 豆乳 油	エネルギーkcal 558 たんぱく質g 21.0 脂質g 14.2 塩分g 1.3
月	9/23	ごはん ポークビーンズ キャベツのサラダ かぼちゃの豆乳スープ みかん	米 豚肉 水煮大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 油 コンソメ 砂糖 ケチャップ 塩 キャベツ だいこん にんじん マヨドレ 砂糖 みそ かぼちゃ たまねぎ 油 豆乳 コンソメ パセリ粉 みかん	じゃこトースト 牛乳 食パン しらす干し 青のり マヨドレ 粉チーズ	エネルギーkcal 624 たんぱく質g 24.9 脂質g 19.2 塩分g 1.4
火	10	ごはん チキンの照焼き マカロニサラダ コーンスープ バナナ	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 マカロニ ハム にんじん きゅうり マヨドレ クリームコーン缶 コーン 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	にんじんドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 絹豆腐 にんじん 砂糖 油	エネルギーkcal 559 たんぱく質g 20.1 脂質g 18.1 塩分g 1.6
火	24	☆クリスマス会メニュー☆ コーンライス ミートローフ みずなとれんごんのサラダ グラムチャウダー風スープ バナナ	米 コーン 塩 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん いんげん 片栗粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 みずな れんこん だいこん にんじん 水煮大豆 マヨドレ しょうゆ 塩 ウィンナー たまねぎ にんじん じゃがいも 豆乳 コンソメ 塩 バナナ	いちごとココアのマーブルケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 ココア 牛乳 バター 砂糖 いちごジャム いちご 生クリーム	エネルギーkcal 662 たんぱく質g 24.0 脂質g 22.5 塩分g 1.9
水	11/25	カレーうどん だいごんのそばろ煮 ブロッコリーとにんじんのサラダ りんご	うどん 豚肉 にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう だし汁 カレールー しょうゆ 油 だいごん 鶏ひき肉 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー にんじん ツナ缶 しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご	こぎつねおにぎり 牛乳 米 油揚げ 砂糖 酢 しょうゆ だし汁 コーン	エネルギーkcal 554 たんぱく質g 24.2 脂質g 15.4 塩分g 2.2
木	12/26	ごはん 鶏のみぞれ煮 もやしとにんじんの中華和え なめことこまつなのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 しょうが だいごん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 もやし ほうれんそう にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 塩 ごま なめこ こまつな たまねぎ だし汁 みそ オレンジ	きな粉ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 きな粉 バター 砂糖 豆乳	エネルギーkcal 547 たんぱく質g 20.6 脂質g 17.1 塩分g 1.4
金	13/27	ごはん かじきのフライ 切干大根煮 ちんげんさいのすまし汁 みかん	米 かじき 塩 小麦粉 パン粉 油 たまねぎ マヨドレ しょうゆ 砂糖 パセリ粉 切干大根 にんじん いんげん 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖 ちんげんさい ねぎ 焼き麩 だし汁 しょうゆ 塩 みかん	焼きうどん 牛乳 うどん 豚ひき肉 キャベツ にんじん たまねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 塩	エネルギーkcal 601 たんぱく質g 22.8 脂質g 20.6 塩分g 1.7
土	14/28	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ビーマン 油 ケチャップ コンソメ キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ 塩 鶏ひき肉 しめじ ねぎ 油 コンソメ 塩 バナナ	塩ちんすこう 牛乳 小麦粉 三温糖 油 塩	エネルギーkcal 604 たんぱく質g 20.4 脂質g 20.9 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	590	23.5	17.6	1.6