

献立表

★3歳以上児用

2020年1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	
土	4 18	ツナ大豆ごはん ゆで鶏 にんじんの炒め物 わかめとたまねぎのみそ汁 りんご	米 ツナ缶 大豆水煮 しょうゆ 青のり 鶏肉 たまねぎ みそ しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 にんじん コーン 油 だし汁 しょうゆ かつお節 わかめ たまねぎ じゃがいも だし汁 みそ りんご	昆布チーズおにぎり 牛乳 米 チーズ 塩昆布	エネルギーkcal	596
					たんぱく質g	22.6
					脂質g	15.7
					塩分g	1.7
月	6 20	ドライカレー 切干大根のサラダ コーンスープ オレンジ	米 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ ケチャップ 油 切干大根 にんじん ツナ缶 しょうゆ 砂糖 酢 油 クリームコーン缶 たまねぎ コンソメ 塩 パセリ オレンジ	芋きんとん 牛乳 さつまいも 砂糖	エネルギーkcal	600
					たんぱく質g	20.1
					脂質g	16.9
					塩分g	1.6
火	7 21	わかめうどん 鶏肉のみそマヨ焼き ひじきの煮物 バナナ	うどん わかめ 油揚げ ほうれんそう コーン ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 じゃがいも みそ マヨドレ ひじき さつまいも にんじん いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油 バナナ	(7日)七草がゆ 牛乳 (21日)あんこホットケーキ 牛乳 (7日)米 七草 だいこん かぶ かぶの葉 だし汁 塩/ (20日)ホットケーキ粉 豆乳 こしあん	7日 / 2日	
					エネルギーkcal	563/582
					たんぱく質g	21.1/22.5
					脂質g	15.9/17.1
水	8 22	ごはん さけの塩焼き 納豆和え 豚汁 りんご	米 さけ 塩 納豆 にんじん きゅうり しょうゆ かつお節 豚肉 木綿豆腐 だいこん たまねぎ にんじん ごま油 だし汁 みそ りんご	黒糖ラスク 牛乳 食パン 黒砂糖 バター	エネルギーkcal	586
					たんぱく質g	28.1
					脂質g	16.8
					塩分g	1.7
木	9 23	ごはん 肉野菜炒め ごぼうサラダ ねぎスープ バナナ	米 豚肉 キャベツ もやし たまねぎ ピーマン しょうゆ 砂糖 しょうが ごま油 ごぼう にんじん きゅうり ハム マヨドレ しょうゆ ねぎ しめじ 絹ごし豆腐 コーン わかめ 中華だし 塩 ごま油 バナナ	ピザ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 ケチャップ 粉チーズ 油 ウインナー ピーマン たまねぎ チーズ	エネルギーkcal	591
					たんぱく質g	23.4
					脂質g	17.8
					塩分g	1.8
金	10 24	食パン 鶏とキャベツのトマト煮 にんじんの甘煮 豆乳スープ みかん	食パン 鶏肉 キャベツ トマトピューレ ケチャップ コンソメ 砂糖 にんじん 砂糖 バター パセリ たまねぎ コーン ほうれんそう 豆乳 コンソメ 塩 みかん	ポパイチャーハン 牛乳 米 ほうれんそう 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ごま油 しょうゆ	エネルギーkcal	597
					たんぱく質g	25.8
					脂質g	18.3
					塩分g	2.0
土	11 25	そぼろ丼 キャベツサラダ きのこと豆腐のみそ汁 りんご	米 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン しょうゆ 砂糖 油 キャベツ にんじん コーン しょうゆ 砂糖 酢 油 しめじ 木綿豆腐 万能ねぎ だし汁 みそ りんご	ひじきごはんおにぎり 牛乳 米 ひじき 油揚げ にんじん 油 しょうゆ 砂糖	エネルギーkcal	593
					たんぱく質g	20.3
					脂質g	17.3
					塩分g	1.2
月	27	ミラノ風ドリア わかめサラダ じゃがいものポタージュ みかん	米 豚ひき肉 ホールトマト缶 たまねぎ しめじ 油 コンソメ 砂糖 チーズ パセリ わかめ きゅうり たまねぎ 大豆水煮 ケチャップ マヨドレ 酢 塩 みそ じゃがいも たまねぎ 豆乳 コンソメ 塩 みかん	かやくごはんおにぎり 牛乳 米 にんじん ごぼう 油揚げ しょうゆ 砂糖	エネルギーkcal	615
					たんぱく質g	21.3
					脂質g	17.2
					塩分g	1.8
火	14 28	ごはん 鶏だいこん れんこんサラダ トマトのすまし汁 バナナ	米 鶏肉 だいこん にんじん 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 だし汁 れんこん にんじん いんげん ひじき マヨドレ トマト たまねぎ コーン だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	お好み焼き 牛乳 キャベツ ねぎ 豚肉 小麦粉 ウスターソース マヨドレ かつお節 青のり 油	エネルギーkcal	596
					たんぱく質g	23.0
					脂質g	17.7
					塩分g	1.3
水	15 29	肉豆腐丼 ほうれん草のおかか和え ブロッコリーのみそ汁 りんご	米 絹ごし豆腐 鶏肉 たまねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 ほうれんそう もやし にんじん しらす コーン しょうゆ かつお節 ブロッコリー たまねぎ 油揚げ だし汁 みそ りんご	ツナサンド 牛乳 食パン ツナ缶 きゅうり たまねぎ マヨドレ	エネルギーkcal	586
					たんぱく質g	26.8
					脂質g	16.6
					塩分g	1.9
木	16 30	ごはん ぶりのごまみそ焼き きのこサラダ はつと汁 みかん	米 ぶり みそ 砂糖 すりごま しめじ えのき こまつな たまねぎ 大豆水煮 しょうゆ 砂糖 酢 油 小麦粉 さといも にんじん だいこん しいたけ 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩 みかん	さつまいもスティック 牛乳 さつまいも 油 きな粉 砂糖	エネルギーkcal	599
					たんぱく質g	21.9
					脂質g	19.4
					塩分g	1.2
金	17 31	ナポリタン 肉サラダ ポトフ バナナ	スパゲティ ベーコン 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 塩 豚肉 だいこん にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも たまねぎ ほうれんそう キャベツ コンソメ 塩 バナナ	ゆかりチーズおにぎり 牛乳 米 ゆかり チーズ	エネルギーkcal	599
					たんぱく質g	20.9
					脂質g	17.6
					塩分g	1.6

* 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	592	22.9	17.3	1.7