

# 献立表

★3歳以上児用

2020年2月

ゆらりん保育園

曜日	日付	献立名	材料名	午後おやつ	栄養価
土	1月15日	こぎつねごはん	米 油揚げ コーン だし しょうゆ	おしるこ 牛乳 白玉粉 ゆであずき	エネルギーkcal 590
		やきとり	鶏肉 しょうゆ 砂糖		たんぱく質g 20.7
月	3月3日	ブロッコリのサラダ	ブロッコリー マヨネーズ かつお節	鬼蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 さつまいも	脂質g 14.6
		トマトスープ	人参 玉ねぎ コンソメ ケチャップ		塩分g 0.9
月	17月17日	みかん	みかん	さつまいも蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 さつまいも	エネルギーkcal 590
		赤鬼ごはん	米 ケチャップ さつまいも 焼きのり		たんぱく質g 21.5
火	4月18日	金棒とりつくね	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 コーン しょうゆ 砂糖	豚しぐれおにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 ごぼう	脂質g 17.8
		豆サラダ	大豆水煮 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢 油		塩分g 1.9
水	5月19日	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも 玉ねぎ 万能ねぎ だし みそ	セサミドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 白玉粉	エネルギーkcal 599
		りんご	りんご		たんぱく質g 19.8
木	6月20日	ごはん	米	米 もち米 コンソメ ベーコン 玉ねぎ ピーマン コーン 塩	脂質g 20.0
		松風焼き	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 片栗粉 味噌 あおのり		塩分g 1.8
金	7月21日	豆サラダ	大豆水煮 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢 油	かぼちゃスコーン 牛乳 小麦粉 かぼちゃ ベーキングパウダー	エネルギーkcal 561
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも 玉ねぎ 万能ねぎ だし しょうゆ 塩		たんぱく質g 17.6
土	8月22日	みかん	みかん	ノンフライポテト 牛乳 じゃがいも 片栗粉	脂質g 27.1
		あんかけ丼	米 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 油 中華だし しょうゆ 砂糖		塩分g 1.6
月	10月10日	大根サラダ	大根 ツナ缶 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	ツナ味噌おにぎり 牛乳 米 ツナ缶 味噌 しょうが	エネルギーkcal 604
		油揚げと玉ねぎのみそ汁	油揚げ 玉ねぎ カットわかめ だし みそ		たんぱく質g 25.4
火	25月25日	みかん	みかん	ツナ味噌おにぎり 牛乳 米 ツナ缶 味噌 しょうが	脂質g 15.4
		豚みぞれパスタ	スパゲティー 豚ひき肉 大根 万能ねぎ だし しょうゆ 砂糖 しょうが ごま油		塩分g 1.3
水	12月26日	ひじきサラダ	ひじき 大豆水煮 人参 コーン マヨネーズ しょうゆ	カレー蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉	エネルギーkcal 585
		玉ねぎとしめじのみそ汁	玉ねぎ しめじ 小松菜 だし みそ		たんぱく質g 21.7
木	13月27日	バナナ	バナナ	カレールー 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン	脂質g 20.9
		ごはん	米		塩分g 1.8
金	14月28日	塩麻婆豆腐	豚ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 中華だし 塩 ごま油	てりやきピザトースト 牛乳 食パン 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 片栗粉	エネルギーkcal 603
		小松菜ともやしのお浸し	小松菜 もやし 人参 だし しょうゆ 砂糖		たんぱく質g 25.6
金	14月28日	チキンスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 だし しょうゆ 塩	(14日)ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 マーマレードジャム ココア 油/ (28日)ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 ブルーベリージャム 油	脂質g 18.7
		バナナ	バナナ		塩分g 2.1
金	14月28日	あけぼのごはん	米 人参 しょうゆ 砂糖 こんぶ(だし用)	牛乳	エネルギーkcal 585/585
		タラの野菜ポン酢かけ	タラ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ピーマン だし しょうゆ マーマレード 酢		たんぱく質g 22.2/22.2
金	14月28日	ふろふき大根	大根 だし みそ 砂糖	牛乳	脂質g 18.1/18.1
		豚肉と豆腐のスープ	豚肉 絹ごし豆腐 カットわかめ だし しょうゆ 塩		塩分g 1.8/1.8
金	14月28日	バナナ	バナナ	牛乳	たんぱく質g 22.2/22.2
		バナナ	バナナ		脂質g 18.1/18.1

\* 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	22.1	18	1.6