

# 献立表

★3歳以上児用

2020年3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 30	カレーライス	米 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 カレールウ	大学芋	エネルギーkcal	585
		だいごんの磯和え	だいごん しらす コーン 焼きのり しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	20.3
		豆腐とキャベツのみそ汁	絹ごし豆腐 キャベツ たまねぎ だし汁 みそ	さつまいも 油 しょうゆ	脂質g	17.7
		オレンジ	オレンジ	砂糖 黒ごま	塩分g	2.2
火	3	鶏そぼろちらし	米 鶏ひき肉 しょうが 油 しょうゆ 砂糖 コーン いんげん 酢 砂糖 塩	いちごジャム蒸しパン	エネルギーkcal	588
		かわいいの煮つけ	かわいい だし汁 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	28.2
		菜の花のおかかマヨ和え	なばな もやし にんじん マヨドレ かつお節	ホットケーキ粉 豆乳	脂質g	16.1
		にんじんだいごんのすまし汁	にんじん だいごん 油揚げ だし汁 しょうゆ 塩	いちごジャム	塩分g	1.8
火	17 31	ごはん	米	ベリーベリーケーキ	エネルギーkcal	586
		さわらのみそ焼き	さわら みそ 砂糖 だし汁	牛乳	たんぱく質g	25.0
		ひじきの煮物	ひじき にんじん 大豆水煮 油揚げ だし汁 しょうゆ 砂糖	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	19.0
		豚ひき肉ともやしのスープ	豚ひき肉 もやし たら だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	ブルーベリージャム	塩分g	1.5
水	4 18	豆乳みそうどん	干しうどん 豆乳 だし汁 みそ 豚肉 たまねぎ ごま油 万能ねぎ しょうゆ 砂糖	五目おにぎり	エネルギーkcal	590
		雷豆腐	木綿豆腐 しめじ ツナ缶 たら コーン ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節	牛乳	たんぱく質g	28.5
		キャベツとにんじんのサラダ	キャベツ にんじん きゅうり しょうゆ 砂糖 酢 油	米 ツナ缶 油揚げ	脂質g	18.2
		バナナ	バナナ	にんじん ひじき	塩分g	1.8
木	5 19	食パン	食パン	いももち	エネルギーkcal	586
		きのこソースハンバーグ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 しめじ えのき たまねぎ 油 だし汁 しょうゆ ウスターソース 砂糖 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	25.0
		スイートポテトサラダ	さつまいも ハム にんじん きゅうり マヨドレ しょうゆ	じゃがいも 塩 片栗粉	脂質g	23.5
		クリームコーンスープ	クリームコーン 豆乳 鶏がら 塩	油 チーズ	塩分g	2.2
金	6	ごはん	米	マカロニきな粉	エネルギーkcal	588
		鶏南蛮	鶏肉 片栗粉 油 しょうゆ 酢 砂糖 マヨドレ たまねぎ	牛乳	たんぱく質g	23.2
		ほうれんそうのしらす和え	ほうれんそう えのき 油揚げ しらす しょうゆ かつお節	マカロニ 黒砂糖	脂質g	19.1
		にんじんの豆乳味噌スープ	にんじん かぼちゃ 豆乳 だし汁 みそ	きな粉 砂糖	塩分g	1.1
土	7 21	炒飯	米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ごま油 しょうゆ 塩	ツナマヨおにぎり	エネルギーkcal	603
		大豆とさつまいものサラダ	大豆水煮 さつまいも しょうゆ 砂糖 酢 油	牛乳	たんぱく質g	20.9
		たまねぎとコーンのスープ	たまねぎ にんじん コーン 鶏がら しょうゆ	米 ツナ缶 マヨドレ	脂質g	14.6
		りんご	りんご	刻みのり	塩分g	1.4
月	9 23	カレーあんかけ丼	米 豚肉 だいごん にんじん 万能ねぎ 油 だし汁 カレールウ しょうゆ 片栗粉	チーズコーン蒸しパン	エネルギーkcal	594
		ポテトとコーンの塩炒め	じゃがいも コーン ツナ缶 ごま油 鶏がら 塩	牛乳	たんぱく質g	22.3
		豆腐とわかめのスープ	絹ごし豆腐 カットわかめ 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 しょうが	ホットケーキ粉 豆乳	脂質g	17.5
		バナナ	バナナ	チーズ コーン バター	塩分g	2.5
火	10 24	ごはん	米	もっちりパン	エネルギーkcal	598
		豚だいごん	豚肉 だいごん にんじん 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g	21.9
		きんぴら	にんじん れんこん ごぼう 油 しょうゆ 砂糖	ホットケーキ粉 白玉粉	脂質g	14.8
		えのきと油揚げのすまし汁	えのき 油揚げ こまつな だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 砂糖	塩分g	1.4
水	11 25	ごはん	米	野菜鶏そぼろおにぎり	エネルギーkcal	603
		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 油 トマト缶 ケチャップ ウスターソース	牛乳	たんぱく質g	22.0
		キャベツともやしの塩昆布サラダ	キャベツ もやし 塩昆布 砂糖 塩 酢 油	米 鶏ひき肉 にんじん	脂質g	15.4
		さつまいもとこまつなのスープ	さつまいも こまつな たまねぎ 鶏がら しょうゆ	ピーマン たまねぎ	塩分g	1.4
木	12 26	ごはん	米	ピザトースト	エネルギーkcal	588
		さけの野菜あんかけ	さけ ビーマン パプリカ たまねぎ 油 だし汁 しょうゆ 酢 砂糖 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	27.7
		厚揚げとだいごんの煮物	厚揚げ だいごん ひじき だし汁 しょうゆ 砂糖	食パン ベーコン	脂質g	18.0
		まいたけとほうれんそうのみそ汁	まいたけ ほうれんそう たまねぎ だし汁 みそ	たまねぎ ビーマン	塩分g	2.1
金	13 27	ごはん	米	あんこドーナツ	エネルギーkcal	601
		からあげ	鶏肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g	22.6
		納豆和え	納豆 にんじん ほうれんそう もやし しょうゆ かつお節	ホットケーキ粉	脂質g	20.0
		わかめとじゃがいものみそ汁	カットわかめ じゃがいも たまねぎ だし汁 みそ	絹ごし豆腐 こしあん	塩分g	1.1
土	14 28	豚と根菜のチャーハン	米 豚肉 れんこん だいごん いんげん 油 みそ ウスターソース 砂糖	ホットケーキ	エネルギーkcal	599
		キャベツのナムル	キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ 鶏がら ごま油 ごま	牛乳	たんぱく質g	25.0
		しらすとにんじんのスープ	しらす にんじん たまねぎ コーン 鶏がら 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	19.0
		バナナ	バナナ	バター	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	593	23.9	17.9	1.7