

献立表

★3歳以上児用

2020年4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	
水	1 15	ごはん 肉じゃが 春キャベツの磯和え 豆腐とにらのすまし汁 バナナ	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき 油 砂糖 しょうゆ さやえんどう キャベツ にんじん こまつな 焼きのり しょうゆ 木綿豆腐 にら えのき だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	セサミトースト 牛乳 食パン すりごま 砂糖 バター	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	617 23.1 17.5 1.9
木	2 16 30	なめたけごはん さけのり塩焼き れんこんサラダ だいごのみそ汁 オレンジ	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし汁 さけ 塩 青のり 油 れんこん ひじき にんじん 鶏ささみ ごま マヨドレ しょうゆ だいごん ねぎ 油揚げ だし汁 みそ オレンジ	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 しょうゆ ごま油	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	558 27.5 17.3 1.7
金	3 17	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ちんげんさいのスープ りんご	米 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ えのき にんじん しいたけ だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油 しょうが 春雨 にんじん きゅうり ハム ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 ちんげんさい コーン たまねぎ 鶏がら しょうゆ りんご	フライドポテト 牛乳 じゃがいも 油 塩 青のり	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	584 23.4 16.4 1.5
土	4 18	焼きそば さつまいものごま煮 しめじのみそ汁 オレンジ	焼きそば麺 豚ひき肉 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ 油 中濃ソース さつまいも すりごま しょうゆ 砂糖 だし汁 しめじ ねぎ 油揚げ だし汁 みそ オレンジ	チキンライスおにぎり 牛乳 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 塩 ケチャップ 油	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	584 20.2 18.1 1.5
月	6 20	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうの納豆和え かぶのすまし汁 りんご	米 さば ねぎ しょうが だし汁 みそ 砂糖 ほうれんそう にんじん もやし ひきわり納豆 しょうゆ かぶ かぶ葉 にんじん だし汁 しょうゆ 塩 りんご	豆乳チーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 チーズ 豆乳	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	558 23.4 16.4 1.5
火	7 21	ミートソーススパゲティ アスパラとコーンのサラダ 新じゃがのポタージュ バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 油 アスパラガス コーン にんじん しらす 酢 砂糖 塩 油 じゃがいも たまねぎ 豆乳 鶏がら 油 パセリ粉 バナナ	グリーンピースおにぎり 牛乳 米 グリーンピース さけ 塩 青のり	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	645 25.6 18.8 1.2
水	8 22	ごはん ツナとだいごんの煮物 大豆サラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米 だいごん ツナ缶 にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 大豆水煮 きゅうり にんじん ハム マヨドレ かぼちゃ たまねぎ しめじ だし汁 みそ オレンジ	ジャムサンドイッチ 牛乳 食パン いちごジャム	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	590 21.7 16.3 2.0
木	9 23	ごはん 鶏のから揚げ こまつなの白和え スナップエンドウのすまし汁 バナナ	米 鶏もも肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油 こまつな にんじん ひじき コーン 木綿豆腐 しょうゆ すりごま スナップエンドウ じゃがいも だし汁 しょうゆ 塩 バナナ	お麩のラスク 牛乳 麩 バター 砂糖 塩 きな粉	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	563 22.8 18.8 1.3
金	10 24	ごはん かれのいのおろしあんかけ にんじんサラダ 飛鳥汁 りんご	米 かれい だいごん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 万能ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう 酢 しょうゆ 砂糖 油 鶏もも肉 にんじん さといも たまねぎ 豆乳 だし汁 みそ 油 りんご	そばろおにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 ごま	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	615 27.8 16.1 1.4
土	11 25	豚すき丼 粉ふさいも わかめのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ はくさい だし汁 油 しょうゆ 砂糖 じゃがいも 塩 青のり バター わかめ しいたけ ねぎ だし汁 みそ オレンジ	フルーツヨーグルト 牛乳 ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	547 20.5 18.0 1.3
月	13 27	チキンカレー ブロッコリーのサラダ はくさいのスープ いちご	米 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ 油 ブロッコリー にんじん もやし みそ 酢 砂糖 すりごま はくさい ベーコン みずな 鶏がら しょうゆ いちご	バナナスコーン 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー 塩 牛乳 バナナ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	577 18.8 17.5 1.7
火	14 28	ごはん かじきのパン粉焼き 切干し大根の煮物 なめこのみそ汁 りんご	米 かじき パン粉 粉チーズ 油 パセリ粉 切干し大根 にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 砂糖 ごま油 だし汁 なめこ 万能ねぎ わかめ だし汁 みそ りんご	ツナと青菜のおにぎり 牛乳 米 ツナ缶 こまつな 塩	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	570 22.3 16.4 1.1

* 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	585	23.1	17.8	1.5