

献立表

★3歳以上児用

2020年5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
金	1	若竹ごはん	米 わかめ たけのこ水煮 だし汁 塩	あんバターサンド 牛乳 食パン バター こしあん	エネルギーkcal 548
		さけの塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん バナナ	さけ 塩 油 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 砂糖 鶏もも肉 そうめん しいたけ ちんげんさい だし汁 しょうゆ 塩 バナナ		たんぱく質g 24.8 脂質g 11.1 塩分g 1.7
金	15 29	さけのクリームスパゲティ	スパゲティ さけ たまねぎ ほうれんそう しめじ 小麦粉 牛乳 バター 油 塩	鶏おこわ 牛乳 米 もち米 しいたけ 鶏ひき肉 きぬさや しょうゆ 塩 ごま油	エネルギーkcal 663
		コールスローサラダ レタスとベーコンのスープ バナナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 塩 酢 砂糖 油 レタス ベーコン えのき 鶏がら しょうゆ バナナ		たんぱく質g 28.2 脂質g 18.9 塩分g
土	2 16 30	鶏そぼろ丼	米 鶏ひき肉 にんじん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 いんげん	クリームコーンパンネ 牛乳 マカロニ たまねぎ ベーコン クリームコーン缶 牛乳 粉チーズ 鶏がら 油 パセリ粉 塩	エネルギーkcal 535
		きゅうりのおかか和え かぶのみそ汁 オレンジ	きゅうり かつお節 ごま油 しょうゆ かぶ かぶ葉 油揚げ だし汁 みそ オレンジ		たんぱく質g 21.4 脂質g 17.6 塩分g 1.6
月	18	ごはん	米	豆腐のケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 いちごジャム バター	エネルギーkcal 685
		さばのカレーあん キャベツのごまみそ和え かぼちゃの和風豆乳スープ オレンジ	さば 片栗粉 油 たまねぎ にんじん カレーウ しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 万能ねぎ キャベツ にんじん こまつな すりごま 酢 みそ 砂糖 かぼちゃ たまねぎ 油 塩 だし汁 豆乳 パセリ粉 オレンジ		たんぱく質g 24.0 脂質g 25.9 塩分g 1.3
火	19	ごはん	米	お好み焼き 牛乳 小麦粉 豚ひき肉 キャベツ ねぎ 油 お好みソース マヨレ かつお節 青のり	エネルギーkcal 627
		鶏のマーマレード焼き マカロニのケチャップ和え オクラのスープ りんご	鶏もも肉 大豆水煮 たまねぎ しょうゆ マーマレード 油 マカロニ たまねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ 油 塩 木綿豆腐 オクラ にんじん 鶏がら しょうゆ りんご		たんぱく質g 25.3 脂質g 19.6 塩分g 1.5
水	20	海鮮うどん	うどん たら ちんげんさい えのき にんじん ねぎ 油揚げ だし汁 しょうゆ 塩	チャーハンおにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 にんじん 万能ねぎ しょうゆ 塩 ごま油 しょうが	エネルギーkcal 526
		ブロッコリーとウインナーのソテー さつまいものヨーグルト和え バナナ	ブロッコリー ウインナー コーン 油 塩 さつまいも ヨーグルト 砂糖 バナナ		たんぱく質g 21.2 脂質g 15.6 塩分g 1.4
木	7 21	ゆかりごはん	米 ゆかり	豆乳くずもち 牛乳 豆乳 片栗粉 砂糖 きなこ	エネルギーkcal 588
		かじきの照り焼き ポテトサラダ 新たまねぎのみそ汁 オレンジ	かじき しょうゆ 砂糖 油 じゃがいも にんじん コーン マヨレ たまねぎ にんじん わかめ だし汁 みそ オレンジ		たんぱく質g 20.6 脂質g 15.9 塩分g 1.4
金	8 22	ごはん	米	じゃこチーズおにぎり 牛乳 米 チーズ しらす干し 塩 青のり	エネルギーkcal 568
		和風ミートローフ だいごんの塩昆布和え わかめのすまし汁 りんご	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ れんこん にんじん みそ 砂糖 塩 青のり ごま だいごん コーン にんじん 塩昆布 わかめ ねぎ 焼き麩 だし汁 しょうゆ 塩 りんご		たんぱく質g 24.1 脂質g 17.2 塩分g 2.0
土	9 23	ツナチャーハン	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ごま油 しょうゆ 塩 青のり	ごま蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 すりごま 牛乳	エネルギーkcal 550
		じゃがいものそぼろ煮 だいごんのみそ汁 りんご	じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 だし汁 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 だいごん たまねぎ だし汁 みそ りんご		たんぱく質g 20.3 脂質g 18.8 塩分g
月	11 25	ごはん	米	新じゃがのホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 じゃがいも 青のり 塩 牛乳 粉チーズ 油	エネルギーkcal 596
		豚のしょうが焼き こまつなツナマヨ和え 豆腐のみそ汁 バナナ	豚肉 えのき たまねぎ しょうが しょうゆ 油 こまつな にんじん もやし ツナ缶 マヨレ しょうゆ 木綿豆腐 油揚げ 万能ねぎ だし汁 みそ バナナ		たんぱく質g 23.5 脂質g 22.0 塩分g 1.6
火	12 26	食パン	食パン	みそ焼きおにぎり 牛乳 米 みそ 砂糖 すりごま	エネルギーkcal 577
		白身魚のフライ じゃがいものトマト煮 きのこだいごんのスープ オレンジ	かれい 塩 小麦粉 バン粉 油 たまねぎ きゅうり 赤パプリカ マヨレ 酢 砂糖 じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 鶏がら 塩 砂糖 油 しめじ えのき だいごん 鶏がら 塩 オレンジ		たんぱく質g 26.3 脂質g 14.6 塩分g 2.1
水	13 27	ごはん	米	バナナクッキー 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 塩 バナナ	エネルギーkcal 593
		鶏のチーズ焼き 春ごぼうのきんぴら 納豆汁 りんご	鶏もも肉 しょうゆ ピザチーズ ごぼう にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま にんじん ねぎ ひきわり納豆 油揚げ だし汁 みそ りんご		たんぱく質g 21.2 脂質g 18.4 塩分g 1.7
木	14 28	ごはん	米	大豆のおやつかき揚げ 牛乳 大豆水煮 ひじき にんじん たまねぎ ごま 小麦粉 砂糖 塩 しょうゆ 油	エネルギーkcal 598
		春雨の中華炒め コーンサラダ しらすとわかめのスープ オレンジ	春雨 豚肉 にんじん たまねぎ たら しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 コーン にんじん マヨレ パセリ粉 しらす干し わかめ たまねぎ 鶏がら しょうゆ 塩 ごま油 ごま オレンジ		たんぱく質g 19.6 脂質g 21.5 塩分g 1.7

* 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	589	23.1	18.2	1.6