

献立表

3歳以上児

2020年6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	15 29	チキンカレー	米 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ コーン 油 カレールウ	大豆とじゃこの甘辛揚げ	エネルギーkcal 552
		おくらのおかか和え	おくら にんじん もやし かつお節 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 23.0
		ツナとだいごんのスープ	ツナ缶 だいごん にんじん 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	水煮大豆 片栗粉 油	脂質g 18.9
		バナナ	バナナ	しらす干し 砂糖 しょうゆ 青のり ごま	塩分g 1.8
火	16 30	ごはん	米	小倉トースト	エネルギーkcal 619
		厚揚げと豚肉の中華炒め	豚肉 生揚げ たまねぎ にんじん ちんげんさい しょうゆ 砂糖 鶏がら 片栗粉 ごま油	牛乳	たんぱく質g 22.9
		スティックきゅうり	きゅうり みそ 砂糖 すりごま	食パン こしあん	脂質g 22.1
		春雨スープ	ねぎ にら 春雨 ごま油 パーコン 鶏がら しょうゆ	バター	塩分g 1.7
水	3 17	ごはん	米	こぎつねおにぎり	エネルギーkcal 604
		かわいいの南蛮漬け	かわいい 片栗粉 油 たまねぎ にんじん きぬさや だし汁 酢 砂糖 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 21.9
		かぼちゃのバター和え	かぼちゃ バター 塩	米 油揚げ 砂糖	脂質g 15.4
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ほうれんそう ねぎ だし汁 みそ	しょうゆ コーン	塩分g 1.5
木	4 18	わかめごはん	米 わかめ 塩	焼きそば	エネルギーkcal 583
		鶏の照り焼き	鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 23.9
		えだまめ入りポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり えだまめ マヨドレ 塩	焼きそば麺 豚ひき肉	脂質g 17.3
		キャベツのみそ汁	キャベツ 油揚げ たまねぎ だし汁 みそ	にんじん たまねぎ	塩分g 1.8
金	5 19	さげピラフ	米 さげ たまねぎ ビーマン にんじん バター しょうゆ 塩	ヨーグルトケーキ	エネルギーkcal 602
		ささみとコーンのサラダ	鶏ささみ コーン にんじん ほうれんそう みそ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g 29.1
		にんじんの豆乳スープ	にんじん じゃがいも たまねぎ 鶏がら 豆乳 塩 パセリ粉	ホットケーキ粉 きなこ	脂質g 15.9
		バナナ	バナナ	ヨーグルト 牛乳 砂糖	塩分g 1.4
土	6 20	和風あんかけ丼	米 豚肉 ちんげんさい にんじん たまねぎ しいたけ 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	バナナコーンフレーク	エネルギーkcal 518
		紅白サラダ	にんじん だいごん しらす干し 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	麦茶	たんぱく質g 19.9
		ほうれんそうのみそ汁	ほうれんそう コーン だし汁 みそ	コーンフレーク バナナ	脂質g 12.0
		りんご	りんご	牛乳	塩分g 1.8
月	8 22	ごはん	米	豆腐ケーキ	エネルギーkcal 498
		かじきのカレー焼き	かじき しょうゆ しょうが カレー粉 油	牛乳	たんぱく質g 19.6
		こまつな磯和え	こまつな にんじん しょうゆ 焼きのり	ホットケーキ粉 バター	脂質g 12.7
		なめこのみそ汁	なめこ ねぎ わかめ だし汁 みそ	絹ごし豆腐 豆乳	塩分g 1.4
火	9 23	食パン	食パン	五目おにぎり	エネルギーkcal 610
		ポークビーンズ	豚肉 水煮大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 油 ケチャップ 塩 砂糖 パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 27.1
		ブロッコリーのじゃこサラダ	ブロッコリー にんじん しらす干し コーン 酢 砂糖 塩 油	米 ツナ缶 にんじん	脂質g 21.0
		鶏ときのこのスープ	鶏ひき肉 えのき しめじ ねぎ 油 鶏がら しょうゆ	しいたけ いんげん	塩分g 2.2
水	10 24	ごはん	米	マカロニきなこ	エネルギーkcal 540
		鶏つくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 油 ひじき 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.1
		切干大根のサラダ	切干大根 にんじん きぬさや ツナ缶 ごま しょうゆ マヨドレ	マカロニ きなこ 砂糖	脂質g 16.9
		麩のみそ汁	焼き麩 かぶ かぶ葉 だし汁 みそ	塩	塩分g 1.4
木	11 25	ごはん	米	みそ蒸しパン	エネルギーkcal 556
		かわいいの磯辺焼き	かわいい 青のり 塩 油	牛乳	たんぱく質g 21.6
		キャベツのレモンマリネ	キャベツ にんじん きゅうり ハム レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 豆乳	脂質g 15.6
		じゃがいものすまし汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ だし汁 しょうゆ 塩	みそ 砂糖 バター	塩分g 1.7
金	12 26	ジャージャー麺	中華麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけ 油 しょうが みそ 砂糖 片栗粉 きゅうり	えだまめとチーズのおにぎり	エネルギーkcal 620
		もやしとにんじんのナムル	もやし にんじん こまつな ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	牛乳	たんぱく質g 23.7
		中華風コーンスープ	クリームコーン缶 コーン たまねぎ 木綿豆腐 鶏がら しょうゆ 片栗粉 ごま油	米 えだまめ チーズ	脂質g 19.0
		バナナ	バナナ	塩昆布	塩分g 1.9
土	13 27	鶏の炊き込みごはん	米 鶏もも肉 油揚げ にんじん しょうゆ だし汁 塩 きぬさや	ホットケーキ	エネルギーkcal 484
		かぶのごま和え	かぶ かぶ葉 にんじん すりごま しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 20.7
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ 油揚げ えのき だし汁 みそ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 12.5
		りんご	りんご	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	566	22.9	16.5	1.7