

# 献立表

3歳以上児

2020年7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
水	15 29	ごはん	米	きなこトースト	エネルギーkcal 598
		鮭のクリームコーン焼き	鮭 たまねぎ クリームコーン缶 塩 油 牛乳 ピザチーズ パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 26.1
		夏野菜のトマト炒め	なす グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 油 ケチャップ 砂糖 塩	食パン きなこ 砂糖	脂質g 19.6
		かぶのスープ	かぶ かぶ葉 えのき にんじん コンソメ 塩	塩 バター	塩分g 1.6
すいか	すいか				
木	16 30	ごはん	米	ツナゆかりおにぎり	エネルギーkcal 605
		コーリンチー	鶏もも肉 しょうが 塩 片栗粉 油 ねぎ 赤パプリカ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g 21.6
		きゅうりの塩昆布和え	きゅうり もやし 塩昆布 ごま	米 ツナ缶 ゆかり	脂質g 19.3
		モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ たまねぎ ベーコン にんじん だし しょうゆ 塩		塩分g 1.5
バナナ	バナナ				
金	17 31	どうもろこしごはん	米 どうもろこし バター 塩 青のり	ポンデケーキ	エネルギーkcal 633
		豆腐チャンプルー	木綿豆腐 豚肉 もやし にんじん たら しょうゆ 塩 ごま油 かつお節	牛乳	たんぱく質g 25.1
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ しょうゆ 砂糖	白玉粉 ホットケーキ粉	脂質g 20.0
		小松菜のみそ汁	小松菜 油揚げ たまねぎ だし みそ	塩 牛乳 油 粉チーズ	塩分g 1.9
オレンジ	オレンジ	チーズ			
土	4 18	ミートソースペンネ	ペンネマカロニ 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 油 砂糖 塩	ベーコンおにぎり	エネルギーkcal 590
		大根のおかか和え	だいこん にんじん かつお節 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 20.3
		コンソメスープ	たまねぎ しめじ にんじん コンソメ 塩 油	米 ベーコン キャベツ	脂質g 19.2
		りんご	りんご	油 塩	塩分g 1.3
月	6 20	食パン	食パン	しらすおにぎり	エネルギーkcal 551
		タンドリーチキン	鶏もも肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト	牛乳	たんぱく質g 26.6
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ツナ缶 しょうゆ 酢 砂糖	米 しらす干し チーズ	脂質g 16.7
		じゃがいもの冷製スープ	じゃがいも たまねぎ 豆乳 コンソメ 塩 オリーブ油 パセリ粉	青のり	塩分g 2.0
メロン	メロン				
火	7	あじのほぐし丼(鮭に変更可)	米 あじ 塩 小松菜 にんじん かつお節 しょうゆ コーン缶 ごま	七夕クッキー	エネルギーkcal 567
		たんざくサラダ	にんじん 大根 きゅうり マヨネーズ	牛乳	たんぱく質g 19.8
		流れ星スープ	おくら 万能ねぎ そうめん だし しょうゆ 塩	小麦粉 かぼちゃ	脂質g 16.5
		バナナ	バナナ	バター 砂糖 塩	塩分g 1.5
火	21	ごはん	米	りんごゼリー	エネルギーkcal 547
		さばの塩焼き	さば 塩	牛乳	たんぱく質g 25.0
		納豆のそぼろ和え	ひきわり納豆 鶏ひき肉 にんにく しょうが 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油	りんごジュース 砂糖	脂質g 16.7
		大根のみそ汁	大根 えのき ほうれん草 だし みそ	ゼラチン みかん缶	塩分g 1.1
バナナ	バナナ				
水	8 22	ごはん	米	マーメレード蒸しパン	エネルギーkcal 609
		夏の五目かき揚げ	水煮大豆 枝豆 どうもろこし たまねぎ にんじん ひじき 小麦粉 油 塩	牛乳	たんぱく質g 20.6
		冷しゃぶサラダ	豚肉 きゅうり もやし 赤パプリカ みそ 砂糖 すりごま しょうが	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 19.5
		わかめのすまし汁	わかめ ねぎ しいたけ だし しょうゆ 塩	マーメレードジャム	塩分g 1.2
オレンジ	オレンジ	バター			
木	9	わかめごはん	米 わかめ 塩	茹でどうもろこしじゃがバター	エネルギーkcal 488
		かれのい香味焼き	かれい しょうが ねぎ みそ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 24.8
		おくらとささみのごま和え	おくら 鶏ささみ にんじん しょうゆ すりごま	どうもろこし じゃがいも	脂質g 10.2
		ちんげん菜のすまし汁	ちんげん菜 たまねぎ だし しょうゆ 塩	バター 塩	塩分g 1.3
すいか	すいか				
金	10	ポークカレー	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールー	ピザトースト	エネルギーkcal 609
		ブロッコリーの磯マヨ和え	ブロッコリー にんじん コーン缶 マヨネーズ しょうゆ 焼きのり	牛乳	たんぱく質g 23.7
		豆腐としらすのスープ	木綿豆腐 しらす干し 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	食パン ハム たまねぎ	脂質g 19.9
		りんご	りんご	ピーマン コーン缶 油	塩分g 2.3
ケチャップ ピザチーズ					
土	11 25	ごはん	米	にんじんホットケーキ	エネルギーkcal 536
		鶏のごま焼き	鶏もも肉 しょうゆ すりごま	牛乳	たんぱく質g 21.1
		ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草 ベーコン にんじん 油 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 17.8
		えのきと油揚げのみそ汁	えのき 油揚げ だし みそ	にんじん 油	塩分g 1.4
バナナ	バナナ				
月	13 27	冷やしきつねうどん	うどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 きゅうり コーン缶 だし しょうゆ 砂糖 塩	肉昆布おにぎり	エネルギーkcal 524
		鶏とたけのこのみそ炒め	鶏もも肉 水煮たけのこ にんじん いんげん 油 だし みそ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.9
		バナナヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バナナ	米 豚ひき肉 しょうゆ	脂質g 16.0
				砂糖 油 塩昆布 ごま	塩分g 1.6
火	14 28	ごはん	米	豆腐ドーナツ	エネルギーkcal 641
		おろしポン酢ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 たまねぎ にんじん 油 塩 大根 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 万能ねぎ	牛乳	たんぱく質g 22.4
		春雨サラダ	春雨 にんじん きゅうり ハム マヨネーズ しょうゆ ごま	ホットケーキ粉 木綿豆腐	脂質g 24.2
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ わかめ だし みそ	青のり 油	塩分g 1.6
りんご	りんご				

\* 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	582	23.2	18.4	1.6