

献立表

★3歳以上児用

2020年10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
木	1	ゆかりごはん	米 ゆかり	☆十五夜メニュー☆	エネルギーkcal 565
		鶏のパン粉焼き	鶏もも肉 塩 パン粉 粉チーズ パセリ粉 油	みたらしごはん団子	たんぱく質g 23.1
		もやしとこまつなの和え物	もやし こまつな しらす にんじん しょうゆ 砂糖	牛乳	脂質g 11.7
		豆腐のみそ汁 りんご	木綿豆腐 わかめ 万能ねぎ だし汁 みそ りんご	米 しょうゆ 砂糖 片栗粉	塩分g 1.6
金	2 16	ごはん	米	焼きビーフン	エネルギーkcal 621
		かじきのごま焼き	かじき しょうゆ 砂糖 ごま 油	牛乳	たんぱく質g 24.8
		ほうれんそうの納豆和え	納豆 ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ 砂糖	ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん たら	脂質g 23.7
		さといもとたまねぎのみそ汁 ぶどう	さといも たまねぎ にんじん だし汁 みそ ぶどう	干しいたけ だし汁 油 塩 しょうゆ 砂糖	塩分g 1.5
土	3 17 31	麻婆豆腐丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 ねぎ にんにく しょうが ごま油 しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉	バナナケーキ	エネルギーkcal 525
		キャベツとしらすの塩昆布和え	キャベツ にんじん しらす干し 塩昆布	牛乳	たんぱく質g 19.5
		じゃがいものスープ	じゃがいも にんじん たまねぎ コンソメ 塩	ホットケーキ粉 バナナ	脂質g 16.2
		りんご	りんご	牛乳 バター	塩分g 1.9
月	5 19	三色丼	米 さけ 塩 油 ほうれんそう しょうゆ 砂糖 コーン 焼きのり	バリバリピザ	エネルギーkcal 510
		筑前煮	鶏もも肉 にんじん ごぼう だいこん 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	牛乳	たんぱく質g 23.9
		なめこわかめのみそ汁	なめこ わかめ 油揚げ だし汁 みそ	きょうざの皮 クチャップ たまねぎ ベーコン パセリ粉 チーズ	脂質g 14.8
		バナナ	バナナ		塩分g 1.7
火	6 20	ごはん	米	フルーツヨーグルト	エネルギーkcal 443
		豆腐のふんわり揚げ	木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん れんこん 万能ねぎ 片栗粉 しょうゆ 油	麦茶	たんぱく質g 12.7
		きゅうりとにんじんのマリネ	きゅうり にんじん 砂糖 酢 油 塩	ヨーグルト みかん缶 バナナ りんご 砂糖	脂質g 13.1
		こまつなとたまねぎのみそ汁 なし	こまつな たまねぎ 焼き麩 だし汁 みそ なし		塩分g 0.9
水	7 21	食パン	食パン	ツナピラフ	エネルギーkcal 666
		鶏肉のトマト煮	鶏もも肉 たまねぎ しめじ 油 トマト缶 ケチャップ しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 29.3
		コロコロサラダ	きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 砂糖 酢 油 塩	米 ツナ缶 にんじん たまねぎ 塩 コンソメ	脂質g 19.5
		豆乳コンソープ バナナ	クリームコーン缶 コーン たまねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油 バナナ	バター パセリ粉	塩分g 2.3
木	8 22	ごはん	米	お麩ラスク	エネルギーkcal 517
		肉豆腐	豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん しらたき いんげん 油 だし汁 砂糖 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 21.8
		こまつなともやしのおかか和え	こまつな もやし にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖	焼き麩 バター	脂質g 16.2
		だいこんのみそ汁 りんご	だいこん にんじん ねぎ だし汁 みそ りんご	砂糖 きな粉	塩分g 1.4
金	9 23	ごはん	米	黒糖ドーナツ	エネルギーkcal 567
		白身魚の漬け焼き	かれい しょうが 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g 24.2
		ささみとキャベツの和え物	鶏ささみ キャベツ にんじん わかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油	ホットケーキ粉	脂質g 15.9
		かぼちゃのみそ汁 かき	かぼちゃ たまねぎ 油揚げ だし汁 みそ かき	絹ごし豆腐 黒糖 油	塩分g 1.4
土	10 24	きのこスパゲティ	スパゲティ 油 豚肉 えのき しめじ たまねぎ にんにく バター しょうゆ 塩 焼きのり	じゃこチーズおにぎり	エネルギーkcal 656
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ	牛乳	たんぱく質g 26.2
		オニオンスープ	たまねぎ にんじん パセリ粉 コンソメ 塩	米 しらす干し ごま チーズ 油	脂質g 19.6
		バナナ	バナナ		塩分g 1.9
月	12 26	ごはん	米	いもようかん	エネルギーkcal 520
		鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油	牛乳	たんぱく質g 19.9
		切干大根煮	切干大根 油揚げ にんじん 干しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖	さつまいも 砂糖 寒天 水	脂質g 12.0
		豆腐とみずなのすまし汁 オレンジ	絹ごし豆腐 みずな たまねぎ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ		塩分g 1.1
火	13 27	根菜カレー	米 豚肉 さつまいも にんじん たまねぎ れんこん だいこん 油 カレールウ	じゃこトースト	エネルギーkcal 631
		きゅうりとツナのサラダ	きゅうり ツナ缶 にんじん コーン しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.9
		わかめスープ	わかめ たまねぎ ちんげんさい だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油	食パン しらす干し マヨドレ 青のり	脂質g 22.9
		なし	なし		塩分g 2.4
水	14 28	ごはん	米	ブルーンスコーン	エネルギーkcal 562
		さげのちゃんちゃん焼き	さげ キャベツ にんじん しめじ えのき バター みそ しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.2
		かぶときゅうりのゆかり和え	かぶ かぶの葉 きゅうり にんじん ゆかり	小麦粉 砂糖 バター 牛乳	脂質g 13.9
		なすとたまねぎのすまし汁 オレンジ	なす たまねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	ベーキングパウダー ブルー	塩分g 1.2
木	15 29	豚汁うどん	うどん 豚肉 木綿豆腐 だいこん さといも にんじん ごぼう 万能ねぎ だし汁 ごま油 みそ	五平餅	エネルギーkcal 613
		なすのそぼろ煮	なす しょうが 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉 さやいんげん	牛乳	たんぱく質g 23.4
		ブロッコリーとにんじんのごまマヨ和え	ブロッコリー にんじん コーン ごま しょうゆ マヨドレ	米 みそ すりごま 砂糖 ごま油	脂質g 20.7
		バナナ	バナナ		塩分g 1.5
金	30	☆ハロウィンメニュー☆		ハロウィンクッキー・チーズ	エネルギーkcal 685
		チキンライス	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 塩 コンソメ	牛乳	たんぱく質g 23.6
		パンプキンシチュー	鶏もも肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 油 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩	小麦粉 バター 砂糖	脂質g 26.6
		だいこんサラダ かき	だいこん きゅうり にんじん 油 酢 しょうゆ 砂糖 かき	キャンディーチーズ	塩分g 1.6

【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	572	22.4	17.4	1.6