

献立表

★3歳以上児用

2020年8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 |
|----|---------------|----------------|--|---------------|---------------|
| 土 | 15 29 | カレー焼きうどん | うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 油 | いもち | エネルギーkcal 455 |
| | | だいごんの中華サラダ | だいごん きゅうり しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ごま | 牛乳 | たんぱく質g 15.2 |
| | | わかめのみそ汁 | わかめ たまねぎ だし汁 みそ | じゃがいも 砂糖 | 脂質g 16.1 |
| | | オレンジ | オレンジ | しょうゆ 片栗粉 油 | 塩分g 1.6 |
| 月 | 3 17 31 | 食パン | 食パン | さけおにぎり | エネルギーkcal 565 |
| | | チキンカツ | 鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース | 牛乳 | たんぱく質g 27.2 |
| | | コールスローサラダ | キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ | 米 さけ しょうゆ ごま | 脂質g 21.0 |
| | | コンソメスープ | たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩 | 青のり | 塩分g 1.6 |
| 火 | 4 18 | ごはん | 米 | オニオンブレッド | エネルギーkcal 609 |
| | | 肉じゃが | 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 いんげん | 牛乳 | たんぱく質g 22.6 |
| | | ほうれんそうのおかか和え | ほうれんそう にんじん もやし かつお節 しょうゆ | たまねぎ ハム 油 小麦粉 | 脂質g 17.2 |
| | | トマトのみそ汁 | トマト たまねぎ 木綿豆腐 だし汁 みそ | ベーキングパウダー 砂糖 | 塩分g 1.7 |
| 水 | 5 19 | しらすとりの和風スパゲティ | スパゲティ しらす干し たまねぎ えのき こまつな 赤ピーマン 油 しょうゆ 砂糖 塩 バター 焼きのり | 豚肉とレタスのチャーハン | エネルギーkcal 523 |
| | | きゅうりと蒸し鶏のサラダ | きゅうり にんじん 鶏肉 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま | 牛乳 | たんぱく質g 24.1 |
| | | みずなとなめこのみそ汁 | みずな なめこ ねぎ だし汁 みそ | 米 豚ひき肉 にんじん | 脂質g 15.2 |
| | | バナナ | バナナ | 万能ねぎ レタス | 塩分g 1.8 |
| 木 | 6 20 | 夏野菜カレー | 米 鶏肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ ズッキーニ ブロッコリー コーン カレールウ 油 | あんこホットケーキ | エネルギーkcal 578 |
| | | きのことおくらのねばねば和え | おくら えのき わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 | 牛乳 | たんぱく質g 22.1 |
| | | 豆腐とツナのスープ | 木綿豆腐 ツナ缶 万能ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 | ホットケーキ粉 牛乳 | 脂質g 17.8 |
| | | オレンジ | オレンジ | こしあん 油 | 塩分g 1.7 |
| 金 | 7 21 | ごはん | 米 | 豆乳くずもち | エネルギーkcal 552 |
| | | たらと野菜の蒸し焼き | たら 塩 キャベツ にんじん しめじ しょうゆ レモン果汁 砂糖 | 牛乳 | たんぱく質g 23.7 |
| | | かぼちゃサラダ | かぼちゃ にんじん えだまめ マヨドレ | 豆乳 砂糖 片栗粉 | 脂質g 13.8 |
| | | 和風ワンダンスープ | 豚ひき肉 ごま油 ねぎ こまつな だし汁 しょうゆ 塩 ワンタンの皮 | きなこ | 塩分g 1.0 |
| 土 | 8 22 | 麻婆豆腐丼 | 米 豚ひき肉 木綿豆腐 ねぎ いたけ しょうが にんじん みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 | 青のりホットケーキ | エネルギーkcal 596 |
| | | コーンサラダ | コーン きゅうり ハム マヨドレ | 牛乳 | たんぱく質g 21.3 |
| | | 麩のすまし汁 | 焼き麩 たまねぎ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 | ホットケーキ粉 牛乳 | 脂質g 21.1 |
| | | バナナ | バナナ | 青のり 油 | 塩分g 1.7 |
| 月 | 24 | 冷やし中華 | 中華めん ハム きゅうり わかめ トマト だし汁 ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 | ツナケチャップおにぎり | エネルギーkcal 572 |
| | | 鶏ととうがんのとろとろ煮 | 鶏肉 とうがん にんじん いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 | 牛乳 | たんぱく質g 26.1 |
| | | えだまめ | えだまめ | 米 ツナ缶 たまねぎ | 脂質g 20.8 |
| | | すいか | すいか | にんじん ビーマン | 塩分g 2.1 |
| 火 | 11 25 | ごはん | 米 | そうめんチャンプルー | エネルギーkcal 561 |
| | | さけのバターレモン焼き | さけ しょうゆ レモン果汁 バター 青のり | 牛乳 | たんぱく質g 23.0 |
| | | 揚げなすのみそ和え | なす 油 みそ 砂糖 ごま | そうめん 豚肉 にんじん | 脂質g 18.4 |
| | | だいごんとにんじんのすまし汁 | だいごん にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 | たまねぎ ちら ごま油 | 塩分g 2.2 |
| 水 | 12 26 | ふりかけごはん | 米 かつお節 青のり ごま 塩 | ハムチーズ蒸しパン | エネルギーkcal 582 |
| | | 炒り豆腐 | 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ちんげんさい ごま油 しょうゆ 塩 | 牛乳 | たんぱく質g 23.0 |
| | | ごまポテト | じゃがいも すりごま 塩 | ホットケーキ粉 ハム | 脂質g 18.4 |
| | | たまねぎのみそ汁 | たまねぎ 油揚げ わかめ だし汁 みそ | チーズ 牛乳 | 塩分g 1.9 |
| 木 | 13 27 | ごはん | 米 | きなこクリームサンドイッチ | エネルギーkcal 648 |
| | | 鶏と大豆のトマト煮 | 鶏肉 水煮大豆 たまねぎ にんじん 油 トマト缶 ケチャップ コンソメ 塩 砂糖 パセリ粉 | 牛乳 | たんぱく質g 28.5 |
| | | ブロッコリーとチーズのサラダ | ブロッコリー チーズ にんじん コーン しょうゆ かつお節 | 食パン きなこ 牛乳 | 脂質g 21.7 |
| | | マカロニスープ | たまねぎ マカロニ かぶ かぶ葉 コンソメ 塩 | バター 砂糖 塩 | 塩分g 2.1 |
| 金 | 14 28 | ごはん | 米 | フルーツヨーグルト | エネルギーkcal 553 |
| | | かじきと野菜の甘酢あんかけ | かじき 片栗粉 油 たまねぎ ビーマン にんじん れんこん しょうゆ 酢 砂糖 だし汁 片栗粉 ごま油 | 麦茶 | たんぱく質g 18.5 |
| | | 茹でとうもろこし | とうもろこし | ヨーグルト 砂糖 | 脂質g 14.2 |
| | | こまつなのみそ汁 | こまつな 油揚げ えのき だし汁 みそ | バナナ みかん缶 | 塩分g 1.1 |
| | | りんご | りんご | コーンフレーク | |

* 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 |
|----------|-------|-------|------|-----|
| 総与目標量 | 585 | 23.4 | 17.5 | 1.6 |
| 平均栄養量 | 566 | 23 | 18 | 1.7 |