

献立表

★3歳以上児用

2020年9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
火	15/29	ごはん かじきのみそバター焼き ひじきの白和え だいごんのすまし汁 なし	米 かじき みそ 砂糖 バター ひじき ほうれんそう にんじん 木綿豆腐 コーン しょうゆ すりごま だいごん にんじん えのき だし汁 しょうゆ 塩 なし	おかず蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 にんじん ビーマン ハム 塩 牛乳	エネルギーkcal 504 たんぱく質g 21.4 脂質g 14.2 塩分g 1.6
水	16/30	なすのミートソーススパゲティ れんこんサラダ オニオンスープ バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 なす たまねぎ にんじん にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 塩 れんこん ひじき にんじん コーン ハム マヨドレ しょうゆ たまねぎ かぶ かぶ薬 油 コンソメ バナナ	チーズおかかおにぎり 牛乳 米 チーズ かつお節 しょうゆ ごま	エネルギーkcal 590 たんぱく質g 22.7 脂質g 21.6 塩分g 1.4
木	3/17	ごはん さけとじゃがいもの重ね焼き 鶏とピーマンのみそ炒め ちんげんさいのすまし汁 オレンジ	米 さけ じゃがいも 塩 しょうゆ 砂糖 バター パセリ粉 鶏肉 ピーマン 赤ピーマン みそ 砂糖 ごま油 ちんげんさい にんじん だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	米粉のチヂミ 牛乳 米粉 小麦粉 豚ひき肉 にら にんじん 塩 しょうゆ ごま油 酢 砂糖	エネルギーkcal 600 たんぱく質g 26.7 脂質g 17.3 塩分g 1.5
金	4/18	きのこの炊き込みごはん 鶏のねぎ塩焼き キャベツのおかか和え 麩とわかめのみそ汁 巨峰	米 しめじ まいたけ にんじん 油揚げ いんげん だし汁 しょうゆ 塩 鶏肉 ねぎ ごま油 塩 キャベツ こまつな にんじん かつお節 しょうゆ 焼き麩 わかめ たまねぎ だし汁 みそ 巨峰	ツナサンドイッチ 牛乳 食パン ツナ缶 マヨドレ	エネルギーkcal 593 たんぱく質g 26.6 脂質g 19.2 塩分g 2.2
土	5/19	鶏みそうどん もやしナムル かぼちゃのグリル りんご	うどん 鶏ひき肉 にんじん ねぎ こまつな 油 だし汁 みそ 砂糖 もやし にんじん ごま油 しょうゆ 塩 ごま かぼちゃ バター 塩 りんご	しらすおにぎり 牛乳 米 しらす干し ごま油 しょうゆ 塩 青のり	エネルギーkcal 527 たんぱく質g 20.6 脂質g 16.7 塩分g 2.0
月	7	豚肉のしょうが焼き丼 さつまいもの甘煮 こまつなと油揚げのすまし汁 オレンジ	米 豚肉 にんじん たまねぎ しらたき しょうが 砂糖 しょうゆ 油 さつまいも だし汁 砂糖 塩 こまつな 油揚げ しめじ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	黄桃ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 黄桃缶 ヨーグルト 牛乳 バター	エネルギーkcal 575 たんぱく質g 19.7 脂質g 17.4 塩分g 1.3
火	8	ごはん かれの揚げあんかけ わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁 りんご	米 かれい 油 にんじん ねぎ ほうれんそう だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 わかめ にんじん きゅうり 酢 砂糖 塩 かぼちゃ たまねぎ 万能ねぎ だし汁 みそ りんご	照り焼きチキントースト 牛乳 食パン 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 油 ピザチーズ 焼きのり	エネルギーkcal 631 たんぱく質g 26.7 脂質g 17.8 塩分g 2.1
水	9/23	キーマカレー ブロッコリーのサラダ 豆腐とベーコンのスープ なし	米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ カレールウ トマト缶 ケチャップ 油 ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 酢 砂糖 塩 木綿豆腐 ベーコン ねぎ コンソメ なし	大学芋 牛乳 さつまいも 油 砂糖 しょうゆ ごま	エネルギーkcal 607 たんぱく質g 19.5 脂質g 23.1 塩分g 1.5
木	10/24	豆乳うどん こまつなのしらす和え バナナヨーグルト	うどん 鶏肉 たまねぎ にんじん いんげん コーン 豆乳 だし汁 塩 油 こまつな にんじん もやし しらす干し しょうゆ ヨーグルト バナナ 砂糖	おはぎ 牛乳 米 もち米 こしあん きな粉 砂糖	エネルギーkcal 560 たんぱく質g 26.0 脂質g 13.2 塩分g 1.5
金	11/25	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとツナのごま和え なめこ麩のみそ汁 巨峰	米 厚揚げ 鶏ひき肉 にんじん いんげん 油 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 きゅうり ツナ缶 しょうゆ すりごま なめこ 焼き麩 にんじん だし汁 みそ 巨峰	インドサモサ 牛乳 ぎょうざの皮 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ ピーマン ケチャップ カレー粉 塩 油	エネルギーkcal 630 たんぱく質g 25.3 脂質g 26.5 塩分g 1.3
土	12/26	チキンライス じゃがいもとベーコンのソテー コンソメスープ オレンジ	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 油 ケチャップ 塩 じゃがいも ベーコン コーン 油 塩 パセリ粉 たまねぎ にんじん こまつな コンソメ オレンジ	バナナホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 バナナ 牛乳 油	エネルギーkcal 633 たんぱく質g 21.8 脂質g 21.4 塩分g 1.6
月	14/28	わかめごはん 鶏のから揚げ しめじとコーンのサラダ ほうれんそうのみそ汁 りんご	米 わかめ 塩 鶏もも肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 しめじ コーン きゅうり にんじん ハム マヨドレ ケチャップ ほうれんそう たまねぎ えのき だし汁 みそ りんご	マカロニきな粉 牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩	エネルギーkcal 501 たんぱく質g 20.3 脂質g 15.5 塩分g 1.3

* 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	577	23.2	18.5	1.6