

献立表

★3歳以上児用

2021年3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	のり佃煮ごはん	米 のり しょうゆ 砂糖 塩	コーンフレーククッキー	エネルギーkcal 550
		鶏のごま焼き	鶏肉 すりごま しょうゆ 油	牛乳	たんぱく質g 20.3
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん しょうゆ かつお節	小麦粉	脂質g 15.6
		だいこんとなめこのみそ汁	だいこん なめこ ねぎ だし みそ	ベーキングパウダー	塩分g 1.7
		バナナ		コーンフレーク	
火	16 30	ごはん	米	あん春巻き	エネルギーkcal 603
		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 23.3
		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 みそ 酢 砂糖	春巻きの皮 こしあん	脂質g 21.8
		かぶと麩のスープ	かぶ かぶの葉 お麩 だし しょうゆ 塩	油	塩分g 1.3
		いよかん			
水	3	ちらし寿司	米 酢 砂糖 塩 油揚げ にんじん 干しいたけ コーン さやえんどう のり しょうゆ	ひし餅風蒸しパン	エネルギーkcal 539
		さけの西京焼き	さけ みそ 砂糖 油	ヨーグルトドリンク	たんぱく質g 22.3
		菜の花のお浸し	なばな にんじん キャベツ だし しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 13.1
		豆腐とわかめのすまし汁	絹ごし豆腐 にんじん わかめ だし しょうゆ 塩	イチゴジャム ほうれんそう / ヨーグルト 牛乳 砂糖	塩分g 1.7
		いちご			
水	17 31	ごはん	米	ミートトースト	エネルギーkcal 609
		チキンカツ みそソース	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 すりごま	牛乳	たんぱく質g 25.1
		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 マヨドレ しょうゆ のり	食パン 豚ひき肉 たまねぎ	脂質g 20.5
		きのこにんじんのすまし汁	えのき しめじ にんじん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	にんじん 小麦粉	塩分g 1.7
		りんご		ケチャップ トマトピューレ	
		りんご		砂糖 塩 チーズ	
木	4 18	カレーうどん	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油 しめじ 油揚げ だし カレールー しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	二色ぼたもち	エネルギーkcal 623
		じゃがいもとえんどうの炒め物	じゃがいも ウインナー たまねぎ スナップえんどう 油 コンソメ 塩	牛乳	たんぱく質g 20.2
		フルーツヨーグルト	みかん缶 バナナ りんご ヨーグルト 砂糖	米 もち米 こしあん	脂質g 18.4
					きな粉 砂糖 塩
金	5 19	ごはん	米	ハムチーズサンド	エネルギーkcal 594
		かじきの酢豚風	かじき しょうゆ 塩 しょうが 片栗粉 油 にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン 酢 砂糖 ケチャップ	牛乳	たんぱく質g 22.9
		ほうれんそうのナムル	ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 ごま	食パン ハム チーズ	脂質g 20.0
		わかめスープ	わかめ たまねぎ にんじん だし しょうゆ 塩 ごま油	マヨドレ	塩分g 2.0
		りんご			
土	6	ツナスパゲティ	スパゲティ 油 ツナ缶 たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうゆ 塩 のり	肉みそおにぎり	エネルギーkcal 559
		きゅうりとにんじんのサラダ	きゅうり にんじん コーン 油 酢 塩	牛乳	たんぱく質g 21.8
		鶏とたまねぎのスープ	鶏肉 たまねぎ にんじん だし しょうゆ 塩	米 豚ひき肉	脂質g 17.2
		オレンジ	オレンジ	しいたけ ねぎ みそ	塩分g 1.2
				砂糖 ごま油	
月	8 22	ごはん	米	米粉ボンデケーキ	エネルギーkcal 486
		かれのい香味焼き	かれのい ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 22.2
		アスパラガスの炒め物	アスパラガス にんじん しめじ コーン 油 塩	じゃがいも 片栗粉	脂質g 9.7
		鶏肉とはくさいのスープ	鶏肉 はくさい にんじん 春雨 しょうが だし しょうゆ 塩	米粉 塩 粉チーズ	塩分g 1.3
		いよかん		チーズ	
火	9 23	ごはん	米	ベリーベリーケーキ	エネルギーkcal 484
		さけの西京焼き	さけ みそ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 20.0
		菜の花のお浸し	なばな にんじん キャベツ だし しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 12.9
		豆腐とわかめのすまし汁	絹ごし豆腐 にんじん わかめ だし しょうゆ 塩	バター イチゴジャム	塩分g 1.2
		バナナ		ブルーベリージャム	
				生クリーム いちご	
水	10 24	ごはん	米	あんかけ焼きそば	エネルギーkcal 627
		鶏肉の治部煮	鶏肉 塩 片栗粉 こまつな にんじん だし しょうが しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 28.0
		しらすとわかめの酢の物	しらす干し わかめ きゅうり 酢 しょうゆ 砂糖 塩	焼きそば麺 豚肉 はくさい	脂質g 20.2
		ごぼうとらのみそ汁	ごぼう たまねぎ たら だし みそ	たまねぎ にんじん しいたけ	塩分g 1.5
		りんご		油 だし しょうゆ 塩	
				ごま油 片栗粉	
木	11 25	ごはん	米	かぼちゃや豆乳ケーキ	エネルギーkcal 484
		さけの塩焼き	さけ 塩 油	牛乳	たんぱく質g 20.6
		納豆そぼろ	納豆 鶏ひき肉 にんにく にんじん しょうが 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油	かぼちゃ	脂質g 9.8
		具だくさんみそ汁	さつまいも だいこん にんじん たまねぎ しめじ だし みそ	ホットケーキ粉 砂糖	塩分g 1.8
		オレンジ		豆乳 油 生クリーム	
金	12 26	食パン	食パン	ゆかりしらすおにぎり	エネルギーkcal 721
		ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 塩 たまねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	牛乳	たんぱく質g 27.8
		マゼドアンサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム マヨドレ	米 ゆかり しらす干し	脂質g 25.8
		コーンポタージュ	クリームコーン缶 たまねぎ コーン 牛乳 コンソメ 塩		塩分g 2.1
		バナナ			
土	13 27	キャベツと豚肉のみそ炒め	米 豚肉 キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが 油 みそ しょうゆ 砂糖	ミルクずもち	エネルギーkcal 582
		ブロッコリーとツナサラダ	ブロッコリー ツナ缶 コーン マヨドレ	牛乳	たんぱく質g 23.3
		じゃがいもとたまねぎのすまし汁	じゃがいも たまねぎ ねぎ だし しょうゆ 塩	牛乳 片栗粉 きな粉	脂質g 20.3
		りんご	りんご	砂糖	塩分g 1.1

* 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	575	22.8	17.6	1.5