

献立表

★3歳以上児用

2022年11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	
					エネルギーkcal	たんぱく質g
火	15 29	ごはん	米	あんこ蒸しパン	エネルギーkcal	527
		かれのいの照り焼き こまつなとれんこんのサラダ さといもと油揚げのみそ汁 みかん	かれのい しょうゆ 砂糖 油 こまつな れんこん にんじん 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ さといも にんじん ねぎ 油揚げ だし みそ みかん	牛乳	たんぱく質g	22.9
水	16 30	ごはん	米	じゃがいも焼き団子	エネルギーkcal	531
		豚肉のねぎ塩炒め はくさいの和え物 かぼちゃのみそ汁 りんご	豚肉 もやし ねぎ なら しょうゆ 塩 しょうが にんにく ごま油 はくさい こまつな にんじん ツナ缶 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ だし みそ りんご	牛乳	たんぱく質g	22.3
木	17	みそバターラーメン	中華麺 たまねぎ もやし コーン わかめ だし みそ しょうゆ 塩 砂糖 バター	塩昆布おにぎり	エネルギーkcal	583
		鶏肉の照り焼き ほうれんそうのおかか和え かき	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 ほうれんそう にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 かき	牛乳	たんぱく質g	25.9
金	4	食パン	食パン	きのこの炊き込みごはん	エネルギーkcal	618
		さけのマヨコーン焼き フレンチサラダ ミネストローネ みかん	さけ クリームコーン缶 マヨドレ たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん きゅうり 砂糖 酢 塩 油 ベーコン にんじん たまねぎ にんにく 油 マカロニ トマト缶 大豆水煮 コンソメ 塩 砂糖 みかん	牛乳	たんぱく質g	28.2
金	18	☆誕生日メニュー☆		米 鶏ひき肉 塩昆布 油 ごま しょうゆ	エネルギーkcal	586
		食パン さけのマヨコーン焼き フレンチサラダ ミネストローネ みかん	食パン さけ クリームコーン缶 マヨドレ たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん きゅうり 砂糖 酢 塩 油 ベーコン にんじん たまねぎ にんにく 油 マカロニ トマト缶 大豆水煮 コンソメ 塩 砂糖 みかん	牛乳	たんぱく質g	22.9
土	5 19	中華丼	米 豚肉 はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん だし しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 ごま油	スイートポテト	エネルギーkcal	586
		さつまいもの甘煮 わかめスープ オレンジ	さつまいも しょうゆ 砂糖 わかめ たまねぎ えのき だし しょうゆ 塩 オレンジ	牛乳	たんぱく質g	22.9
月	7 21	きのこカレーライス	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ まいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ	さつまいも 砂糖 バター 豆乳	エネルギーkcal	586
		大豆とひじきのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ バナナ	大豆水煮 ひじき にんじん ハム マヨドレ 塩 ブロッコリー にんじん コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	牛乳	たんぱく質g	22.2
火	8 22	ごはん	米	りんごケーキ	エネルギーkcal	596
		たらのおろし煮 ブロッコリーとしらすのごま和え 吉野汁 みかん	たら しょうが しょうゆ だし だいこん 万能ねぎ ブロッコリー しらす干し にんじん すりごま しょうゆ 砂糖 鶏肉 たまねぎ じゃがいも しいたけ ごぼう にんじん だし しょうゆ 塩 片栗粉 みかん	牛乳	たんぱく質g	22.2
水	9	さつまいもごはん	米 さつまいも ごま 塩	ホットケーキ粉 牛乳	エネルギーkcal	17.7
		豆腐とひじきのつくね キャベツとツナのサラダ なすとわかめのみそ汁 りんご	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 キャベツ ツナ缶 コーン チーズ 塩 油 酢 砂糖 なす わかめ 油揚げ だし みそ りんご	牛乳	たんぱく質g	24.3
木	10 24	ごはん	米	きなこボール	エネルギーkcal	639
		豚肉とれんこんのみそ炒め きゅうりとわかめのサラダ とろろ昆布汁 バナナ	豚肉 れんこん たまねぎ しらたき 油 みそ しょうゆ 砂糖 きゅうり わかめ ごま油 しょうゆ 砂糖 とろろ昆布 こまつな 焼き麩 だし しょうゆ 塩 バナナ	牛乳	たんぱく質g	24.3
金	11 25	ごはん	米	ホットケーキ粉 きな粉 バター 砂糖 牛乳	エネルギーkcal	639
		ビビンバ スティック野菜 にらと豆腐のスープ りんご	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 ねぎ しょうが 油 にんにく しょうゆ 砂糖 もやし にんじん 塩 ほうれんそう ごま油 きゅうり にんじん だいこん みそ 砂糖 にら 絹ごし豆腐 たまねぎ だし しょうゆ 塩 りんご	牛乳	たんぱく質g	19.7
土	12 26	豚ひき肉のチャーハン	米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 しょうゆ 塩 青のり	食パン かぼちゃ 砂糖 牛乳 バター	エネルギーkcal	17.7
		和風サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	キャベツ ツナ缶 にんじん だいこん しょうゆ 砂糖 酢 じゃがいも たまねぎ 焼き麩 だし みそ バナナ	牛乳	たんぱく質g	19.7
月	14 28	ごはん	米	きなこずし餅	エネルギーkcal	535
		かじきのカレー揚げ 春雨サラダ かぶとなめこのみそ汁 バナナ	かじき 塩 片栗粉 カレー粉 油 春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖 かぶ なめこ たまねぎ かぶの葉 だし みそ バナナ	牛乳	たんぱく質g	24.8
月	14 28	ごはん	米	豚ひき肉 塩 にんじん たまねぎ しょうゆ	エネルギーkcal	599
		かじきのカレー揚げ 春雨サラダ かぶとなめこのみそ汁 バナナ	かじき 塩 片栗粉 カレー粉 油 春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖 かぶ なめこ たまねぎ かぶの葉 だし みそ バナナ	牛乳	たんぱく質g	24.8

* 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	23.3	17.8	1.6