

# 献立表

2022年12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	1/15	ごはん かじきのフライ 切干大根のサラダ お鮎のすまし汁 みかん	米 かじき 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 切干大根 もやし にんじん ほうれんそう ごま油 酢 しょうゆ 砂糖 焼き鮎 えのき ねぎ だし しょうゆ 塩 みかん	コーンマヨトースト 牛乳 食パン クリームコーン缶 たまねぎ マヨドレ	エネルギーkcal 591 たんぱく質g 21.2 脂質g 19.7 塩分g 1.6
金	2	ごはん 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ スイートポテトサラダ だいこんともやしのみそ汁 バナナ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ひじき パン粉 油 しめじ えのき だし しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 万能ねぎ さつまいも きゅうり にんじん 干しブドウ マヨドレ だいこん もやし にんじん だし みそ バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 チーズ	エネルギーkcal 615 たんぱく質g 20.1 脂質g 18.4 塩分g 1.5
金	16	☆誕生日メニュー☆ ごはん 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ スイートポテトサラダ だいこんともやしのみそ汁 バナナ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ひじき パン粉 油 しめじ えのき だし しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉 万能ねぎ さつまいも きゅうり にんじん 干しブドウ マヨドレ だいこん もやし にんじん だし みそ バナナ	スノーボールクッキー 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 粉糖	エネルギーkcal 709 たんぱく質g 18.8 脂質g 27.4 塩分g 1.3
土	3/17	チキンライス コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ りんご	米 鶏肉 にんじん たまねぎ ビーマン 油 ケチャップ コンソメ キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ 塩 ブロッコリー たまねぎ コンソメ 塩 りんご	さつまいもの茶巾 牛乳 さつまいも 砂糖 バター	エネルギーkcal 491 たんぱく質g 16.6 脂質g 11.3 塩分g 1.1
月	5/19	なめたけごはん 白身魚の磯辺焼き 豚汁 みかん	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし たら 小麦粉 青のり バター しょうゆ 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 みそ 油 みかん	じゃがいももち 牛乳 じゃがいも 片栗粉 マヨドレ 塩 油	エネルギーkcal 495 たんぱく質g 21.6 脂質g 13.6 塩分g 1.2
火	6/20	ごはん チャプチェ しらすともやしの中華風サラダ わかめスープ りんご	米 豚肉 春雨 にんじん たまねぎ しいたけ なら しょうゆ 砂糖 ごま油 しらす干し もやし きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 わかめ たまねぎ ちんげんさい だし しょうゆ 塩 りんご	さつまいもすいとん 牛乳 小麦粉 さつまいも 鶏肉 にんじん はくさい だいこん 油揚げ だし みそ	エネルギーkcal 547 たんぱく質g 24.2 脂質g 16.9 塩分g 1.9
水	7/21	ごはん かれいの照り焼き 高野豆腐の煮物 なめこたまねぎのみそ汁 バナナ	米 かれい しょうが しょうゆ 砂糖 油 高野豆腐 にんじん 油揚げ しめじ いんげん だし 砂糖 しょうゆ 片栗粉 なめこ たまねぎ だし みそ バナナ	かぼちゃあんこパイ 牛乳 こしあん かぼちゃ バター 餃子の皮 油	エネルギーkcal 608 たんぱく質g 24.4 脂質g 22.9 塩分g 1.4
木	8/22	カレーライス キャベツとひじきのサラダ えのきとベーコンのスープ みかん	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ キャベツ ひじき にんじん しょうゆ 砂糖 酢 ごま えのき ベーコン ちんげんさい だし しょうゆ 塩 みかん	バナナケーキ 牛乳 バナナ ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 バター	エネルギーkcal 558 たんぱく質g 18.7 脂質g 16.7 塩分g 2.0
金	9	食パン ポークビーンズ ポイル野菜 かぼちゃのポタージュ バナナ	食パン 大豆水煮 豚肉 たまねぎ にんじん トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 ブロッコリー だいこん にんじん 砂糖 みそ かぼちゃ たまねぎ 油 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	焼きおにぎり 牛乳 米 しょうゆ 砂糖	エネルギーkcal 661 たんぱく質g 28.2 脂質g 19.1 塩分g 2.1
金	23	☆クリスマスメニュー☆ コーンライス ミートローフ マカロニサラダ 豆乳スープ バナナ	米 コーン しょうゆ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん いんげん 塩 パン粉 牛乳 コンソメ ケチャップ ソース 砂糖 マカロニ ハム にんじん きゅうり マヨドレ ウインナー たまねぎ にんじん じゃがいも 豆乳 コンソメ 塩 バナナ	クリスマスケーキ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 バター 牛乳 生クリーム いちご	エネルギーkcal 727 たんぱく質g 24.3 脂質g 24.3 塩分g 1.3
土	10/24	焼きそば ほうれんそうとしらすの磯和え 豆腐とえのきのコンソメスープ りんご	焼きそば麺 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン 油 ソース 青のり ほうれんそう にんじん しらす干し しょうゆ 焼きのり 木綿豆腐 えのき わかめ コンソメ 塩 りんご	ツナチーズおにぎり 牛乳 米 ツナ缶 しょうゆ チーズ	エネルギーkcal 572 たんぱく質g 24.3 脂質g 16.9 塩分g 1.8
月	12/26	ごはん 鶏肉のみそ焼き だいこんとにんじんの甘酢和え たまねぎとわかめのすまし汁 みかん	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 だいこん にんじん コーン 酢 砂糖 塩 たまねぎ こまつな わかめ だし しょうゆ 塩 みかん	納豆のチーズ焼き 牛乳 挽きわり納豆 小麦粉 しょうゆ 砂糖 万能ねぎ チーズ 青のり 油	エネルギーkcal 449 たんぱく質g 20.3 脂質g 11.9 塩分g 1.3
火	13/27	ごはん すき焼き風煮 こまつなとツナの和え物 たまねぎとにんじんのみそ汁 りんご	米 鶏肉 木綿豆腐 はくさい ねぎ しいたけ しらたき だし しょうゆ 砂糖 油 こまつな にんじん ツナ缶 しょうゆ たまねぎ にんじん だし みそ りんご	チャーハン 牛乳 米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン 油 塩	エネルギーkcal 672 たんぱく質g 25.3 脂質g 18.5 塩分g 1.5
水	14/28	さげのクリームスパゲッティ わかめとささみのサラダ かぶとにんじんのスープ バナナ	スパゲッティ さげ たまねぎ コーン こまつな しめじ 油 小麦粉 牛乳 バター 塩 コンソメ わかめ 鶏ささみ はくさい にんじん 酢 砂糖 しょうゆ かぶ かぶの葉 にんじん たまねぎ コンソメ 塩 バナナ	鶏ごぼうおにぎり 牛乳 米 鶏ひき肉 ごぼう にんじん 油 砂糖 しょうゆ だし	エネルギーkcal 560 たんぱく質g 27.2 脂質g 14.4 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	586	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	575	22.5	17.2	1.5