

# 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	
火	15 29	ごはん	米	あんこ蒸しパン	エネルギーkcal	527
		かれのい照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	22.9
		こまつなとれんこんのサラダ	こまつな れんこん にんじん 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	13.0
		さといもと油揚げのみそ汁 みかん	さといも にんじん ねぎ 油揚げ だし みそ みかん	こしあん	塩分g	1.6
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	豚肉 もやし ねぎ たら しょうゆ 塩 しょうが にんにく ごま油	牛乳	たんぱく質g	22.3
		はくさいの和え物	はくさい こまつな にんじん ツナ缶 しょうゆ 砂糖	じゃがいも 片栗粉	脂質g	17.2
		かぼちゃのみそ汁 りんご	かぼちゃ たまねぎ 油揚げ だし みそ りんご	小麦粉 粉チーズ コーン 油	塩分g	1.2
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	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	25.9
		ほうれんそうのおかか和え かき	ほうれんそう にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 かき	米 豚ひき肉 塩昆布 油 ごま しょうゆ	脂質g	15.9
					塩分g	1.9
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	さけ クリームコーン缶 マヨドレ たまねぎ パセリ粉	牛乳	たんぱく質g	28.2
		フレンチサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 砂糖 酢 塩 油	米 鶏ひき肉 しめじ えのき しいたけ	脂質g	19.0
		ミネストローネ みかん	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	にんじん 塩 しょうゆ 砂糖	塩分g	1.9
金	18	☆誕生日メニュー☆		スイートポテト	エネルギーkcal	586
		食パン	食パン	牛乳	たんぱく質g	22.9
		さけのマヨコーン焼き	さけ クリームコーン缶 マヨドレ たまねぎ パセリ粉	さつまいも 砂糖	脂質g	20.5
		フレンチサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 砂糖 酢 塩 油	バター 豆乳	塩分g	1.7
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	そぼろチーズおにぎり	エネルギーkcal	605
		さつまいもの甘煮	さつまいも しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	22.5
		わかめスープ	わかめ たまねぎ えのき だし しょうゆ 塩	米 鶏ひき肉 砂糖	脂質g	16.5
		オレンジ	オレンジ	しょうゆ チーズ 焼きのり	塩分g	1.4
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 しいたけ しいたけ しめじ 油 カレールウ	りんごケーキ	エネルギーkcal	596
		大豆とひじきのサラダ	大豆水煮 ひじき にんじん ハム マヨドレ 塩	牛乳	たんぱく質g	22.2
		ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリー にんじん コンソメ しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	17.7
		バナナ	バナナ	りんご	塩分g	2.0
火	8 22	ごはん	米	ナポリタン	エネルギーkcal	532
		たらのおろし煮	たら しょうが しょうゆ だし だいこん 万能ねぎ	牛乳	たんぱく質g	27.0
		ブロッコリーとしらすのごま和え	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	マカロニ たまねぎ ウイナー ビーマン 油	脂質g	13.4
		吉野汁 みかん	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	ケチャップ コンソメ 塩 砂糖	塩分g	2.1
水	9	さつまいもごはん	米 さつまいも ごま 塩	きなこボール	エネルギーkcal	639
		豆腐とひじきのつくね	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	牛乳	たんぱく質g	24.3
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ ツナ缶 コーン チーズ 塩 油 酢 砂糖	ホットケーキ粉 きな粉	脂質g	21.5
		なすとわかめのみそ汁 りんご	なす わかめ 油揚げ だし みそ りんご	バター 砂糖 牛乳	塩分g	1.6
木	10 24	ごはん	米	さつまいものかき揚げ	エネルギーkcal	542
		豚肉とれんこんのみそ炒め	豚肉 れんこん たまねぎ しらたき 油 みそ しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	18.7
		きゅうりとわかめのサラダ	きゅうり わかめ ごま油 しょうゆ 砂糖	さつまいも にんじん	脂質g	18.3
		とろろ昆布汁 バナナ	とろろ昆布 こまつな 焼き麩 だし しょうゆ 塩 バナナ	たら 塩 小麦粉 油	塩分g	1.5
金	11 25	ピピンバ	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	パンパキントースト	エネルギーkcal	535
		スティック野菜	きゅうり にんじん だいこん みそ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	19.7
		にらと豆腐のスープ	にら 絹ごし豆腐 たまねぎ だし しょうゆ 塩	食パン かぼちゃ 砂糖	脂質g	17.7
		りんご	りんご	牛乳 バター	塩分g	1.4
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	きなこずし餅	エネルギーkcal	535
		和風サラダ	キャベツ ツナ缶 にんじん だいこん しょうゆ 砂糖 酢	牛乳	たんぱく質g	19.7
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ 焼き麩 だし みそ	牛乳 片栗粉 きな粉	脂質g	17.7
		バナナ	バナナ	砂糖 塩	塩分g	1.4
月	14 28	ごはん	米	もち米しゅうまい	エネルギーkcal	599
		かじきのカレー揚げ	かじき 塩 片栗粉 カレー粉 油	牛乳	たんぱく質g	24.8
		春雨サラダ	春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖	豚ひき肉 塩 にんじん	脂質g	22.1
		かぶとなめこのみそ汁 バナナ	かぶ なめこ たまねぎ かぶの葉 だし みそ バナナ	たまねぎ しょうゆ ごま油 もち米	塩分g	1.7

\* 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