

献立表

2023年10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 | 2 16 30 | 三色丼 筑前煮 なめことわかめのみそ汁 バナナ | 米 豚ひき肉 ほうれんそう しょうゆ 砂糖 コーン のり 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 油 しょうゆ 砂糖 だし いんげん なめこ 油揚げ わかめ だし みそ バナナ | バリバリピザ 牛乳 ぎょうぎの皮 ケチャップ トマトピューレ たまねぎ ベーコン パセリ粉 チーズ | エネルギーkcal 522 たんぱく質g 24.4 脂質g 18.5 塩分g 1.6 |
| | | ゆかりごはん 豆腐のふんわり揚げ きゅうりとにんじんの磯和え たまねぎとこまつなのみそ汁 オレンジ | 米 ゆかり 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん れんこん 万能ねぎ 片栗粉 しょうゆ 油 きゅうり にんじん 焼きのり しょうゆ こまつな たまねぎ 焼き麩 だし みそ オレンジ | フルーツヨーグルトケーキ 牛乳 バナナ みかん缶 ヨーグルト ホットケーキ粉 牛乳 バター | エネルギーkcal 523 たんぱく質g 18.7 脂質g 16.2 塩分g 1.5 |
| 水 | 4 18 | 食パン 鶏肉のトマト煮 きゅうりとパプリカのサラダ コーンスープ りんご | 食パン 鶏肉 じゃがいも たまねぎ しめじ 油 トマト缶 ケチャップ しょうゆ 砂糖 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 砂糖 酢 油 塩 クリームコーン缶 コーン たまねぎ 牛乳 コンソメ 塩 油 りんご | ツナピザ 牛乳 米 ツナ缶 にんじん たまねぎ 塩 コンソメ バター パセリ粉 | エネルギーkcal 524 たんぱく質g 24.5 脂質g 14.1 塩分g 1.4 |
| | | ごはん 肉豆腐 こまつなもやしのおかか和え だいこんのみそ汁 バナナ | 米 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん しらたき いんげん 油 だし 砂糖 しょうゆ こまつな もやし にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 だいこん えのき 万能ねぎ だし みそ バナナ | お麩ラスク 牛乳 焼き麩 バター 砂糖 塩 きな粉 | エネルギーkcal 520 たんぱく質g 22.9 脂質g 19.0 塩分g 1.4 |
| 金 | 6 | ごはん かれのい の漬け焼き ささみとキャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁 りんご | 米 かれい しょうが 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 鶏ささみ キャベツ にんじん ひじき 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ だし みそ りんご | 豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 油 グラニュー糖 | エネルギーkcal 521 たんぱく質g 24.1 脂質g 15.3 塩分g 1.4 |
| | | ☆誕生日メニュー☆ ごはん かれのい の漬け焼き ささみとキャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁 りんご | 米 かれい しょうが 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 鶏ささみ キャベツ にんじん ひじき 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ だし みそ りんご | さつまいものチュロス 牛乳 さつまいも ホットケーキ粉 牛乳 きな粉 砂糖 油 | エネルギーkcal 521 たんぱく質g 24.0 脂質g 16.1 塩分g 1.3 |
| 土 | 7 21 | 豚丼 じゃがいものそぼろあんかけ キャベツのみそ汁 バナナ | 米 豚肉 たまねぎ ごま油 だし しょうゆ 砂糖 じゃがいも にんじん 鶏ひき肉 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 キャベツ こまつな だし みそ バナナ | ジャムホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 いちごジャム 牛乳 バター | エネルギーkcal 524 たんぱく質g 21.3 脂質g 14.6 塩分g 1.5 |
| | | ごはん かじきのごま焼き ほうれんそうの納豆和え さといものみそ汁 りんご | 米 かじき しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 納豆 もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 さといも しめじ たまねぎ だし みそ りんご | 焼きそば 牛乳 焼きそば麺 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 中濃ソース 砂糖 塩 | エネルギーkcal 520 たんぱく質g 25.3 脂質g 16.3 塩分g 1.5 |
| 火 | 10 24 | ごはん さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 だいこんとたまねぎのすまし汁 バナナ | 米 さけ キャベツ にんじん しめじ えのき バター みそ しょうゆ 砂糖 かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖 だいこん たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩 バナナ | ブルーンスコーン 牛乳 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ブルーン ベーキングパウダー | エネルギーkcal 533 たんぱく質g 20.6 脂質g 14.1 塩分g 1.4 |
| | | 根菜カレー もやしとツナのサラダ わかめスープ オレンジ | 米 豚肉 さつまいも にんじん たまねぎ れんこん だいこん 油 カレールー もやし ツナ缶 にんじん しょうゆ 砂糖 わかめ たまねぎ ちんげんさい だし しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ | じゃこトースト 牛乳 食パン しらす干し マドレ 青のり | エネルギーkcal 520 たんぱく質g 22.3 脂質g 16.3 塩分g 2.3 |
| 木 | 12 26 | 豚汁うどん なすのそぼろ煮 ブロッコリーとにんじんのごまマヨ和え バナナ | うどん 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 ごま油 みそ なす 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉 いんげん ブロッコリー にんじん コーン ごま しょうゆ マドレ バナナ | 五平餅 牛乳 米 みそ 砂糖 ごま油 | エネルギーkcal 531 たんぱく質g 23.1 脂質g 18.5 塩分g 1.6 |
| | | ごはん 鶏肉のみそ焼き 切干大根煮 豆腐のすまし汁 りんご | 米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 切干大根 油揚げ にんじん 干しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖 絹ごし豆腐 たまねぎ こまつな だし しょうゆ 塩 りんご | スイートポテト 牛乳 さつまいも 牛乳 砂糖 バター | エネルギーkcal 521 たんぱく質g 20.3 脂質g 15.3 塩分g 1.2 |
| 土 | 14 28 | チャーハン ポテトサラダ オニオンスープ バナナ | 米 豚肉 たまねぎ しめじ ごま油 しょうゆ 塩 青のり じゃがいも にんじん きゅうり マドレ 塩 たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩 バナナ | かぼちゃホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 かぼちゃ 牛乳 バター | エネルギーkcal 532 たんぱく質g 20.1 脂質g 17.7 塩分g 1.3 |
| | | ☆ハロウィンメニュー☆ ケチャップライス パンパキンシチュー コロコロサラダ きのこのスープ かき | 米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 塩 コンソメ のり 鶏肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 だいこん きゅうり にんじん コーン 酢 しょうゆ 砂糖 えのき しめじ 万能ねぎ コンソメ 食塩 かき | ハロウィンクッキー 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 かぼちゃ | エネルギーkcal 562 たんぱく質g 21.1 脂質g 18.7 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 | 520 | 20.8 | 14.4 | 1.4 |
| 平均栄養量 | 527 | 22.3 | 16.5 | 1.5 |