

★3歳以上児用

献立表

2023年1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
水	4 18	ドライカレー 切干大根のサラダ コーンスープ オレンジ	米 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん カレールウ ケチャップ 油 切干大根 にんじん ツナ缶 しょうゆ 砂糖 酢 油 クリームコーン缶 コーン たまねぎ コンソメ 塩 パセリ粉 オレンジ	マカロニきな粉	エネルギーkcal 586
				牛乳	たんぱく質g 22.3
				マカロニ きな粉 砂糖	脂質g 18.1
					塩分g 1.5
木	5	ごはん とりマヨ キャベツとにんじんのしらす和え 春雨スープ りんご	米 鶏肉 塩 片栗粉 油 マヨドレ ケチャップ 砂糖 キャベツ にんじん しらす干し しょうゆ 砂糖 春雨 にんじん たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩 りんご	にんじんケーキ	エネルギーkcal 538
				牛乳	たんぱく質g 18.5
				ホットケーキ粉	脂質g 20.8
				にんじん 牛乳 パター	塩分g 1.5
木	19	ごはん とりマヨ もやしときゅうりのしらす和え 春雨スープ りんご	米 鶏肉 塩 片栗粉 油 マヨドレ ケチャップ 砂糖 もやし きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖 春雨 にんじん たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩 りんご	にんじんケーキ	エネルギーkcal 535
				牛乳	たんぱく質g 18.8
				ホットケーキ粉	脂質g 20.8
				にんじん 牛乳 パター	塩分g 1.5
金	6	ほうとう風うどん 雷豆腐 こまつなとしらすの磯和え バナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ 油 だし みそ 砂糖 木綿豆腐 しめじ ツナ缶 にら ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 こまつな もやし にんじん しらす干し しょうゆ 焼きのり バナナ	七草風雑炊	エネルギーkcal 503
				牛乳	たんぱく質g 24.4
				米 かぶ かぶの葉 だいこん 鶏ひき肉	脂質g 14.6
				だし 塩 しょうゆ 砂糖	塩分g 2.2
金	20	☆誕生日メニュー☆ ほうとう風うどん 雷豆腐 こまつなとしらすの磯和え バナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ 油 だし みそ 砂糖 木綿豆腐 しめじ ツナ缶 にら ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節 こまつな もやし にんじん しらす干し しょうゆ 焼きのり バナナ	マーレレードクッキー	エネルギーkcal 522
				牛乳	たんぱく質g 20.6
				小麦粉 パター 砂糖	脂質g 21.5
				マーレレードジャム	塩分g 1.9
土	7 21	鶏丼 キャベツの塩昆布和え にんじんとこまつなのスープ バナナ	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 油 だし 砂糖 しょうゆ 片栗粉 キャベツ にんじん 塩昆布 にんじん こまつな わかめ だし しょうゆ 塩 バナナ	チーズホットケーキ	エネルギーkcal 510
				牛乳	たんぱく質g 21.4
				ホットケーキ粉	脂質g 13.0
				粉チーズ 牛乳 バター	塩分g 1.5
月	23	ごはん かじきの照り焼き 花野菜のサラダ 飛鳥汁 りんご	米 かじき しょうゆ 砂糖 油 ブロッコリー カリフラワー ツナ缶 コーン たまねぎ ゆず果汁 塩 砂糖 油 だいこん にんじん さといも 鶏肉 だし みそ 牛乳 パター りんご	肉まん	エネルギーkcal 614
				牛乳	たんぱく質g 29.1
				小麦粉 砂糖 塩 ベーキングパウダー	脂質g 21.3
				ドライイースト 油 豚ひき肉 干しいたけ ねぎ ごま油 しょうゆ 片栗粉	塩分g 1.7
火	10 24	ごはん かれないのみそ煮 ささみとキャベツの和え物 えのきとお麩のすまし汁 みかん	米 かれない しょうが みそ 砂糖 ねぎ 鶏ささみ キャベツ にんじん わかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 焼き麩 えのき ほうれんそう だし しょうゆ 塩 みかん	高野豆腐のそぼろおにぎり	エネルギーkcal 606
				牛乳	たんぱく質g 28.5
				米 鶏ひき肉 高野豆腐 にんじん たまねぎ	脂質g 17.0
				干しいたけ 油 だし しょうゆ 砂糖 塩 いんげん	塩分g 1.4
水	11 25	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ もやしとにんじんのみそ汁 バナナ	米 豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油 れんこん にんじん いんげん ひじき マヨドレ しょうゆ にんじん もやし ねぎ だし みそ バナナ	ごまスコーン	エネルギーkcal 649
				牛乳	たんぱく質g 20.3
				小麦粉 砂糖 パター ベーキングパウダー	脂質g 22.8
				牛乳 すりごま 塩	塩分g 1.4
木	12 26	ごはん さけのごまだれかけ はくさいのお浸し かぶのみそ汁 りんご	米 さけ 塩 油 しょうが ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま はくさい にんじん しょうゆ 砂糖 だし かぶ かぶの葉 油揚げ だし みそ りんご	いもけんぴ	エネルギーkcal 525
				牛乳	たんぱく質g 19.1
				さつまいも 油 砂糖	脂質g 15.1
					塩分g 1.3
金	13 27	食パン タンドリーチキン コールスローサラダ じゃがいものコンソメスープ いよかん	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 油 キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 塩 油 じゃがいも たまねぎ にんじん コンソメ 塩 いよかん	いなりずし	エネルギーkcal 548
				牛乳	たんぱく質g 23.1
				米 酢 砂糖 塩	脂質g 14.3
				油揚げ しょうゆ だし	塩分g 1.9
土	14 28	肉みそスパゲッティ ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 しょうゆ 砂糖 みそ 片栗粉 ブロッコリー にんじん しょうゆ かつお節 たまねぎ にんじん コーン コンソメ 塩 バナナ	チキンピラフ	エネルギーkcal 647
				牛乳	たんぱく質g 25.7
				米 鶏肉 にんじん たまねぎ 油 塩	脂質g 17.9
				コンソメ パター パセリ粉	塩分g 1.2
月	16 30	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツとにんじんのみそ汁 みかん	米 たら しょうが 片栗粉 油 にんじん たまねぎ ほうれんそう だし しょうゆ 砂糖 かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖 キャベツ にんじん たまねぎ だし みそ みかん	ウインナードーナツ	エネルギーkcal 568
				牛乳	たんぱく質g 20.2
				ウインナー 牛乳 油	脂質g 15.4
				ホットケーキ粉	塩分g 1.7
火	17 31	ふりかけごはん 松風焼き ごぼうサラダ だいこんとわかめのすまし汁 バナナ	米 青のり かつお節 塩 鶏ひき肉 れんこん ねぎ 片栗粉 みそ 砂糖 ごま油 ごぼう にんじん ひじき ハム マヨドレ しょうゆ だいこん たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩 バナナ	りんごジャムサンド	エネルギーkcal 575
				牛乳	たんぱく質g 21.2
				食パン りんご 砂糖	脂質g 15.9
					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	572	21.5	17.3	1.6