

献立表

★3歳以上児用

2023年2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	15	厚揚げと野菜のあんかけ丼 キャベツとツナのサラダ だいこんとにんじんのみそ汁 いよかん	米 豚肉 生揚げ はくさい にんじん しめじ しいたけ だし しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 キャベツ きゅうり ツナ缶 しょうゆ 酢 砂糖 だいこん にんじん わかめ だし みそ いよかん	じゃがバター	エネルギーkcal 462
				牛乳	たんぱく質g 17.7
				じゃがいも パター 塩 青のり	脂質g 14.2
					塩分g 1.4
木	216	ごはん かわいいのレモンバター焼き こまつなとウインナーの炒め物 もやしとにんじんのスープ りんご	米 かわいい 塩 片栗粉 油 バター しょうゆ レモン果汁 こまつな しめじ コーン ウインナー 油 しょうゆ もやし にんじん たまねぎ コンソメ 塩 りんご	キーマカレートースト	エネルギーkcal 573
				牛乳	たんぱく質g 24.4
				食パン 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 油 カレールウ ケチャップ チーズ	脂質g 18.3
					塩分g 1.9
金	3	☆節分メニュー☆ 大豆と切り昆布のごはん 金棒とりつくね 切干大根のサラダ たまねぎのすまし汁 いちご	米 大豆水煮 刻み昆布 にんじん 塩 しょうゆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ コーン 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 切干大根 にんじん きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 たまねぎ 万能ねぎ しいたけ 焼き麩 だし しょうゆ 塩 いちご	鬼まんじゅう	エネルギーkcal 539
				牛乳	たんぱく質g 19.8
				さつまいも 小麦粉 砂糖 塩	脂質g 13.2
					塩分g 1.4
金	17	☆誕生日メニュー☆ ごはん 豆腐とれんこんのつくね 切干大根のサラダ たまねぎのすまし汁 バナナ	米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ れんこん 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 切干大根 にんじん きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 たまねぎ 万能ねぎ しいたけ 焼き麩 だし しょうゆ 塩 バナナ	ジャムサンド	エネルギーkcal 594
				牛乳	たんぱく質g 21.5
				食パン りんご 砂糖 いちごジャム	脂質g 17.6
					塩分g 1.5
土	418	炊き込みごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ りんご	米 鶏肉 しめじ えのき にんじん 塩 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 豚ひき肉 だし 砂糖 しょうゆ 油 わかめ たまねぎ だし 塩 しょうゆ りんご	ホットケーキ	エネルギーkcal 533
				牛乳	たんぱく質g 20.3
				ホットケーキ粉 牛乳 バター	脂質g 13.1
					塩分g 1.6
月	620	ごはん 鶏の照り焼き なのはなの白和え 石狩汁 みかん	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 木綿豆腐 なのはな ちんげんさい にんじん コーン ひじき しょうゆ 砂糖 すりごま さけ じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ だし みそ みかん	お好み焼き	エネルギーkcal 549
				牛乳	たんぱく質g 26.5
				小麦粉 豚肉 キャベツ 油 ねぎ だし 中濃ソース ケチャップ 砂糖 マヨレ 青のり かつお節	脂質g 15.2
					塩分g 1.5
火	721	ごはん たらのおろし煮 ささみとこまつなの酢みそ和え はくさいとえのきのすまし汁 りんご	米 たら だし しょうゆ 砂糖 しょうが だいこん 鶏ささみ こまつな にんじん わかめ 酢 砂糖 みそ はくさい たまねぎ えのき だし しょうゆ 塩 りんご	きな粉ドーナツ	エネルギーkcal 493
				牛乳	たんぱく質g 22.8
				ホットケーキ粉 きな粉 絹ごし豆腐 油 砂糖	脂質g 11.6
					塩分g 1.3
水	822	食パン じゃがいものミートグラタン にんじんの甘煮 ベーコンときのこのスープ バナナ	食パン じゃがいも バター 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマト缶 砂糖 コンソメ ケチャップ チーズ にんじん いんげん 砂糖 バター パセリ粉 えのき しめじ ベーコン こまつな たまねぎ コンソメ 塩 バナナ	ひじきごはん	エネルギーkcal 654
				牛乳	たんぱく質g 23.8
				米 ひじき 油揚げ にんじん 油 しょうゆ 砂糖	脂質g 22.4
					塩分g 1.9
木	9	ごはん 豚肉とキャベツのカレー炒め 根菜サラダ ほうれんそうとたまねぎのみそ汁 いよかん	米 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン 油 塩 カレー粉 さつまいも かぼちゃ れんこん 油 ブロッコリー たまねぎ しょうが しょうゆ 酢 砂糖 塩 かつお節 ほうれんそう たまねぎ だし みそ いよかん	和風スパゲッティ	エネルギーkcal 574
				牛乳	たんぱく質g 23.2
				スパゲッティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん こまつな しょうゆ 砂糖 バター	脂質g 14.1
					塩分g 1.5
金	1024	ごはん さけのみそチーズ焼き キャベツとにんじんのごま和え かぶのすまし汁 バナナ	米 さけ みそ 砂糖 チーズ 油 キャベツ にんじん コーン すりごま しょうゆ かぶ かぶの葉 にんじん だし 塩 しょうゆ バナナ	アップルパイ	エネルギーkcal 518
				牛乳	たんぱく質g 20.5
				餃子の皮 りんご さつまいも 砂糖 油	脂質g 12.0
					塩分g 1.1
土	25	ハヤシライス ツナサラダ にんじんとたまねぎのスープ みかん	米 豚肉 たまねぎ しめじ 油 バター ハヤシルウ ケチャップ ツナ缶 きゅうり にんじん キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ にんじん たまねぎ コンソメ 塩 みかん	豆腐バナナホットケーキ	エネルギーkcal 547
				牛乳	たんぱく質g 20.3
				ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 バナナ バター	脂質g 20.2
					塩分g 1.7
月	1327	和風タンメン 五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	中華麺 豚肉 にんじん はくさい もやし 干しいたけ なら ごま油 しょうゆ 塩 だし 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう いんげん 油 だし しょうゆ 砂糖 ブロッコリー ツナ缶 コーン みそ 砂糖 酢 ごま油 すりごま バナナ	菜飯おにぎり	エネルギーkcal 577
				牛乳	たんぱく質g 27.7
				米 こまつな ごま油 しらす しょうゆ 砂糖 塩 かつお節	脂質g 13.9
					塩分g 2.1
火	1428	ごはん かじきの竜田揚げ 豆サラダ 和風わんたんスープ りんご	米 かじき しょうが しょうゆ 片栗粉 油 大豆水煮 にんじん きゅうり ハム マヨレ 豚ひき肉 ごま油 ねぎ こまつな だし しょうゆ 塩 わんたんの皮 りんご	お豆腐ブラウニー	エネルギーkcal 674
				牛乳	たんぱく質g 26.0
				絹ごし豆腐 ココア ホットケーキ粉 砂糖 油	脂質g 29.1
					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	585	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	560	22.6	16.5	1.6