

献立表

2023年3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 29	ごはん	米	米粉ボンデケーキ 牛乳	エネルギー 486 たんぱく質 22.2
		かわいいの香味焼き	かわいい ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 油	じゃがいも 片栗粉	脂質g 9.7
		アスパラガスの炒め物 鶏肉とはくさいのスープ バナナ	アスパラガス にんじん しめじ コーン 油 塩 鶏肉 はくさい にんじん 春雨 しょうが だし しょうゆ 塩 バナナ	米粉 塩 粉チーズ チーズ	塩分g 1.3
木	16 30	ごはん	米	ミートトースト	エネルギー 594 たんぱく質 24.3
		チキンカツ みそソース	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 すりごま	食パン 豚ひき肉 たまねぎ	脂質g 19.7
		ブロッコリーの磯マヨ和え きのこのにんじんのすまし汁 オレンジ	ブロッコリー にんじん コーン マヨドレ しょうゆ 焼きのり えのき しめじ にんじん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩 オレンジ	ホットケーキ粉 牛乳 イチゴジャム ほうれんそう /ヨーグルト 牛乳 砂糖	塩分g 1.7
金	3	☆ひなまつりメニュー☆		ひし餅風蒸しパン	エネルギー 496
		ちらし寿司	米 酢 砂糖 塩 油揚げ にんじん 干しいたけ コーン さやえんどう 焼きのり しょうゆ	ヨーグルトドリンク	たんぱく質 23.1
		さけの西京焼き なのはなのお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 いちご	さけ みそ 砂糖 油 なのはな にんじん キャベツ だし しょうゆ 絹ごし豆腐 にんじん わかめ だし しょうゆ 塩 いちご	ホットケーキ粉 牛乳 イチゴジャム ほうれんそう /ヨーグルト 牛乳 砂糖	脂質g 10.9 塩分g 1.6
金	17	☆誕生日メニュー☆		うさぎパン	エネルギー 526
		ごはん	米	牛乳	たんぱく質 23.8
		さけの西京焼き こまつなのお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	さけ みそ 砂糖 油 こまつな にんじん キャベツ だし しょうゆ 絹ごし豆腐 にんじん わかめ だし しょうゆ 塩 バナナ	強力粉 薄力粉 砂糖 塩 ベーキングパウダー 牛乳 バター こしあん ココアパウダー 粉糖	脂質g 11.8 塩分g 1.9
金	31	ごはん	米	ベリーベリーケーキ	エネルギー 457
		さけの西京焼き	さけ みそ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質 20.5
		こまつなのお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	こまつな にんじん キャベツ だし しょうゆ 絹ごし豆腐 にんじん わかめ だし しょうゆ 塩 バナナ	ホットケーキ粉 牛乳 バター イチゴジャム ブルーベリージャム	脂質g 10.7 塩分g 1.2
土	4 18	キャベツと豚肉のみそ炒め ブロッコリーとツナのサラダ じゃがいもたまねぎのすまし汁 りんご	米 豚肉 キャベツ にんじん ピーマン 油 みそ しょうゆ 砂糖 ブロッコリー ツナ缶 コーン マヨドレ じゃがいも たまねぎ ねぎ だし しょうゆ 塩 りんご	ミルクぐずもち 牛乳 牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖	エネルギー 582 たんぱく質 23.3 脂質g 20.3 塩分g 1.1
		カレーうどん	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油 しめじ 油揚げ だし カレールウ しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	ぼたもち	エネルギー 625
		じゃがいもとえんどうの炒め物 フルーツヨーグルト	じゃがいも ウインナー たまねぎ スナックえんどう 油 コンソメ 塩 みかん缶 バナナ りんご ヨーグルト 砂糖	牛乳 米もち米 かぼちゃ きな粉 砂糖 塩	たんぱく質 20.0 脂質g 18.9 塩分g 1.6
火	7	ごはん	米	あんこ春巻き	エネルギー 602
		炒り豆腐	豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ちんげんさい ごま油 しょうゆ 塩	牛乳	たんぱく質 23.3
		キャベツとツナのサラダ かぶと麩のみそ汁 いよかん	キャベツ きゅうり にんじん ツナ缶 しょうゆ 酢 砂糖 かぶ かぶの葉 焼き麩 だし みそ いよかん	春巻きの皮 こしあん 油	脂質g 22.0 塩分g 1.3
水	8	ごはん	米	あんかけ焼きそば	エネルギー 621
		さけの塩焼き	さけ 塩	牛乳	たんぱく質 27.9
		納豆そばろ 具だくさんみそ汁 りんご	納豆 鶏ひき肉 にんにく にんじん しょうが 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油 さつまいも だいこん にんじん たまねぎ しめじ だし みそ りんご	焼きそば麺 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん しいたけ 油 だし しょうゆ ごま油 片栗粉	脂質g 20.2 塩分g 1.5
水	22	☆お別れ会メニュー☆		オレンジゼリー/せんべい	エネルギー 568
		カレーライス	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ 油 焼きのり	牛乳	たんぱく質 19.6
		ポテトサラダ 春雨スープ りんご	じゃがいも にんじん きゅうり ハム マヨドレ 春雨 にんじん たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩 りんご	オレンジジュース ゼラチン 砂糖 みかん缶 /せんべい	脂質g 16.4 塩分g 1.7
木	9 23	ごはん	米	かぼちゃ豆乳ケーキ	エネルギー 484
		鶏肉の治部煮	鶏肉 塩 片栗粉 こまつな にんじん だし しょうが しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質 20.6
		しらすとわかめの酢の物 ごぼうとにらのみそ汁 オレンジ	しらす干し わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 しょうゆ ごぼう たまねぎ にら だし みそ オレンジ	かぼちゃ ホットケーキ粉 砂糖 豆乳 油	脂質g 9.8 塩分g 1.8
金	10 24	食パン	食パン	ゆかりツナおにぎり	エネルギー 657
		ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 塩 たまねぎ 油 ケチャップ ソース 砂糖	牛乳	たんぱく質 27.2
		マセドアンサラダ コーンポタージュ バナナ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム マヨドレ クリームコーン缶 たまねぎ コーン 牛乳 コンソメ 塩 バナナ	米 ゆかり ツナ缶	脂質g 23.9 塩分g 2.0
土	11 25	ツナスパゲッティ	スパゲッティ ツナ缶 たまねぎ にんじん ほうれんそう 油 しょうゆ 塩 焼きのり	肉みそおにぎり	エネルギー 556
		きゅうりとにんじんのサラダ	きゅうり にんじん コーン 塩 油 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質 21.8
		鶏とたまねぎのスープ りんご	鶏肉 たまねぎ にんじん だし しょうゆ 塩 りんご	米 豚ひき肉 しいたけ ねぎ みそ 砂糖 ごま油	脂質g 16.9 塩分g 1.2
月	13 27	のり佃煮ごはん	米 焼きのり 砂糖 しょうゆ	コーンフレーククッキー	エネルギー 539
		鶏のごま焼き	鶏肉 しょうゆ すりごま 油	牛乳	たんぱく質 20.0
		ブロッコリーのおかか和え だいこんとなめこのみそ汁 バナナ	ブロッコリー にんじん しょうゆ かつお節 だいこん なめこ ねぎ だし みそ バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 コーンフレーク	脂質g 15.6 塩分g 1.6
火	14 28	ごはん	米	ハムチーズサンド	エネルギー 588
		かじきの酢豚風	かじき しょうゆ しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン 油 酢 砂糖 ケチャップ 片栗粉	牛乳	たんぱく質 22.7
		ほうれんそうのナムル わかめスープ りんご	ほうれんそう もやし にんじん しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 ごま わかめ たまねぎ にんじん だし しょうゆ 塩 ごま油 りんご	食パン ハム チーズ マヨドレ	脂質g 20.0 塩分g 2.0

* 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	23.1	16.6	1.6