

献立表

★3歳以上児用

2023年5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	1 15 29	ごはん	米	新じゃがのホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 じゃがいも 青のり 牛乳 粉チーズ 油	エネルギーkcal 516
		豚の生姜焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油		たんぱく質g 22.0
		こまつなツナマヨ和え	こまつな にんじん キャベツ ツナ缶 マヨドレ しょうゆ		脂質g 18.1
		豆腐のみそ汁 りんご	木綿豆腐 油揚げ 万能ねぎ だし みそ りんご		塩分g 1.4
火	2 16 30	ごはん	米	バナナクッキー 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 バナナ	エネルギーkcal 535
		鶏のチーズ焼き	鶏肉 しょうゆ ピザチーズ		たんぱく質g 20.7
		春ごぼうのきんぴら	ごぼう にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま		脂質g 18.4
		ちんげんさいと油揚げのみそ汁 オレンジ	ちんげんさい たまねぎ 油揚げ だし みそ オレンジ		塩分g 1.4
土	6 20	ツナチャーハン	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ごま油 しょうゆ 塩 青のり	ごまホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 すりごま 牛乳 バター	エネルギーkcal 514
		かぶのそぼろ煮	かぶ にんじん 鶏ひき肉 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉		たんぱく質g 20.6
		ほうれんそうのみそ汁	ほうれんそう たまねぎ だし みそ		脂質g 17.9
		りんご	りんご		塩分g 1.6
月	8 22	ごはん	米	大豆とそらまめのおやつかき揚げ 牛乳 大豆水煮 そらまめ ひじき にんじん たまねぎ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 しょうゆ 油	エネルギーkcal 523
		春雨の中華炒め	春雨 豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 鶏がら 片栗粉		たんぱく質g 20.8
		コーンサラダ	コーン にんじん マヨドレ パセリ粉		脂質g 16.3
		しらすとわかめのスープ オレンジ	わかめ たまねぎ しらす干し だし しょうゆ 塩 オレンジ		塩分g 1.6
火	9 23	ごはん	米	じゃこトースト 牛乳 食パン マヨドレ ピザチーズ しらす干し 青のり	エネルギーkcal 536
		和風ミートローフ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ れんこん にんじん みそ 砂糖 塩 青のり		たんぱく質g 23.2
		かぶの塩昆布和え	かぶ かぶ葉 コーン にんじん 塩 昆布		脂質g 15.7
		ほうれんそうのすまし汁 バナナ	ほうれんそう ねぎ 焼き麩 だし しょうゆ 塩 バナナ		塩分g 1.8
水	10 24	食パン	食パン	みそ焼きおにぎり 牛乳 米 みそ 砂糖	エネルギーkcal 517
		白身魚のパン粉焼き	かれい 塩 小麦粉 パン粉 油 たまねぎ きゅうり 赤パプリカ マヨドレ 酢 砂糖		たんぱく質g 23.6
		じゃがいものトマト煮	じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 コンソメ 塩 砂糖 油		脂質g 12.5
		きのこのだいごんのスープ りんご	だいごん しめじ えのき だし しょうゆ 塩 りんご		塩分g 1.8
木	11 25	さけのクリームスパゲティ	スパゲティ さけ たまねぎ ほうれんそう しめじ 小麦粉 牛乳 バター 油 塩	鶏おこわ 牛乳 米 もち米 しいたけ にんじん 鶏ひき肉 さやえんどう しょうゆ 塩 ごま油	エネルギーkcal 528
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 塩 酢 砂糖 油		たんぱく質g 24.2
		レタスとベーコンのスープ	レタス ベーコン えのき コンソメ		脂質g 14.7
		オレンジ	オレンジ		塩分g 1.4
金	12 26	ゆかりごはん	米 ゆかり	ミルクぐずもち 牛乳 牛乳 片栗粉 砂糖 きなこ	エネルギーkcal 526
		かれいの照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖 片栗粉 油		たんぱく質g 21.3
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム マヨドレ		脂質g 12.9
		新たまねぎのみそ汁 バナナ	たまねぎ にんじん わかめ だし みそ バナナ		塩分g 1.5
土	13 27	鶏そぼろ丼	米 鶏ひき肉 にんじん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 いんげん	クリームコーンマカロニ 牛乳 マカロニ たまねぎ ベーコン クリームコーン缶 牛乳 粉チーズ コンソメ 油 パセリ粉 塩	エネルギーkcal 515
		きゅうりのおかか和え	きゅうり かつお節 ごま油 しょうゆ		たんぱく質g 22.4
		かぶのみそ汁	かぶ かぶ葉 油揚げ だし みそ		脂質g 16.8
		りんご	りんご		塩分g 1.6
水	17 31	ごはん	米	豆腐のもちもちケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 りんご 砂糖 バター	エネルギーkcal 531
		かじきのカレーあん	かじき 片栗粉 油 たまねぎ にんじん カレールウ だし しょうゆ 砂糖 万能ねぎ		たんぱく質g 20.0
		キャベツのごまみそ和え	キャベツ にんじん こまつな すりごま 酢 みそ 砂糖		脂質g 15.1
		じゃがいものすまし汁 バナナ	じゃがいも しめじ たまねぎ だし しょうゆ 塩 バナナ		塩分g 1.5
木	18	海鮮うどん	うどん たら ちんげんさい えのき にんじん ねぎ 油揚げ だし しょうゆ 塩	チャーハンおにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 にんじん 万能ねぎ しょうゆ 塩 ごま油 しょうが	エネルギーkcal 527
		ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー コーン 油 塩		たんぱく質g 22.7
		さつまいものヨーグルト和え	さつまいも ヨーグルト 砂糖		脂質g 16.0
		オレンジ	オレンジ		塩分g 1.5
金	19	☆誕生日メニュー☆		ココアドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 絹ごし豆 腐 ビューココア 牛乳 油 粉糖	エネルギーkcal 520
		ごはん	米		たんぱく質g 20.8
		鶏のマーマレード焼き	鶏肉 しょうゆ マーマレードジャム 油		脂質g 14.9
		マカロニのオーロラソース和え おぐらのスープ りんご	マカロニ たまねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ マヨドレ 木綿豆腐 おぐら にんじん だし しょうゆ 塩 りんご		塩分g 1.4

* 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	524	21.9	15.8	1.5