

献立表

★3歳以上児用

2023年8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	
火	15/29	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのおかか和え トマトのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき 油 しょうゆ 砂糖 いんげん だし ほうれんそう にんじん もやし かつお節 しょうゆ トマト たまねぎ 木綿豆腐 だし みそ オレンジ	オニオンブレッド 牛乳 たまねぎ ハム 油 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 バター 牛乳 ピザチーズ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	542 22.3 18.0 1.6
水	16/30	夏野菜カレー きのこおからのねばねば和え 豆腐のスープ なし	米 鶏肉 かぼちゃ にんじん なす たまねぎ ズッキーニ コーン カレールウ 油 えのき おくら わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 木綿豆腐 なめこ ねぎ だし しょうゆ 塩 なし	あんこホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 こしあん バター 油	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	524 20.8 15.8 1.9
木	17/31	ふりかけごはん 炒り豆腐 ごまポテト たまねぎのみそ汁 バナナ	米 かつお節 青のり ごま 塩 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん こまつな ごま油 しょうゆ 塩 じゃがいも すりごま 塩 たまねぎ 油揚げ わかめ だし みそ バナナ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 ハム チーズ 牛乳	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	545 22.4 18.4 1.7
金	4	食パン チキンカツ コロコロサラダ コンソメスープ すいか	食パン 鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ 塩 たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩 すいか	さけおにぎり 牛乳 米 さけ しょうゆ 青のり	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	538 26.4 16.3 1.7
金	18	☆誕生日メニュー☆ 食パン チキンカツ コロコロサラダ コンソメスープ すいか	食パン 鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ 塩 たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩 すいか	すいかクッキー 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 いちごパウダー 抹茶パウダー 黒ごま	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	532 21.3 21.9 1.6
土	5/19	麻婆豆腐丼 コーンサラダ 麩のすまし汁 バナナ	米 豚ひき肉 木綿豆腐 ねぎ しいたけ しょうが みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 コーン きゅうり にんじん マヨドレ 塩 焼き麩 たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩 バナナ	かぼちゃホットケーキ 牛乳 かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 バター	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	541 20.8 18.6 1.4
月	7/21	ごはん さけのバターレモン焼き 揚げなすのみそ和え だいこんとにんじんのすまし汁 バナナ	米 さけ しょうゆ レモン果汁 バター 青のり なす たまねぎ いんげん 油 みそ 砂糖 だいこん にんじん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩 バナナ	そうめんチャンプルー 牛乳 そうめん 豚肉 にら にんじん たまねぎ ごま油 しょうゆ 塩	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	525 22.8 16.2 2.1
火	8/22	冷やし中華 鶏ととうがんのとろとろ煮 わかめスープ オレンジ	中華麺 ハム きゅうり トマト コーン だし ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 鶏肉 とうがん にんじん いんげん だし しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 わかめ たまねぎ だし しょうゆ 塩 ごま オレンジ	ツナケチャップおにぎり 牛乳 米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 塩 油	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	521 25.7 14.8 2.0
水	9/23	ごはん たらと野菜の蒸し焼き かぼちゃサラダ 和風ワンタンスープ バナナ	米 たら 塩 キャベツ にんじん しめじ しょうゆ レモン果汁 砂糖 かぼちゃ にんじん えだまめ マヨドレ 豚ひき肉 ごま油 ねぎ こまつな だし しょうゆ 塩 ワンタンの皮 バナナ	オレンジゼリー/ビスケット 牛乳 オレンジジュース みかん缶 ゼラチン 砂糖/ビスケット	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	522 24.6 11.7 1.0
木	10/24	ゆかりごはん 鶏と大豆のトマト煮 ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツスープ オレンジ	米 ゆかり 鶏肉 水煮大豆 たまねぎ にんじん 油 トマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 パセリ粉 ブロッコリー チーズ にんじん コーン しょうゆ かつお節 キャベツ たまねぎ えのき コンソメ 塩 オレンジ	きなこクリームサンドイッチ 牛乳 食パン きなこ 牛乳 バター 砂糖	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	527 25.5 16.4 1.5
金	25	ごはん かじきと野菜の甘酢あんかけ 青のりポテト こまつなのみそ汁 なし	米 かじき 片栗粉 油 たまねぎ ビーマン にんじん れんこん しょうゆ 酢 砂糖 だし 片栗粉 ごま油 じゃがいも 塩 青のり こまつな 油揚げ しめじ だし みそ なし	ヨーグルト/茹でとうもろこし 牛乳 ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶 /とうもろこし	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	527 21.7 14.6 1.1
土	12/26	カレーピラフ キャベツとツナのサラダ じゃがいものスープ バナナ	米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 バター キャベツ きゅうり ツナ缶 しょうゆ 砂糖 酢 じゃがいも たまねぎ コンソメ 塩 バナナ	豆腐ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 牛乳 バター	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	529 19.8 17.9 1.1
月	14/28	しらすの和風スパゲティ きゅうりと蒸し鶏のサラダ なめこのみそ汁 バナナ	スパゲティ しらす干し たまねぎ えのき こまつな 赤ビーマン 油 しょうゆ 砂糖 塩 バター 青のり きゅうり にんじん 鶏ささみ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま なめこ もやし たまねぎ だし みそ バナナ	豚肉とレタスのチャーハン 牛乳 米 豚ひき肉 にんじん 万能ねぎ レタス ごま油 しょうゆ 塩	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	520 24.9 14.8 1.8

* 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	531	22.9	16.5	1.6