

★3歳以上児用

## 献立表

2024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
木	4 18	ドライカレー	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	マカロニきな粉	エネルギーkcal 522
		切干だいごんのサラダ	切干大根 にんじん ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 酢 油	牛乳	たんぱく質g 22.5
		コーンスープ	クリームコーン缶 コーン たまねぎ コンソメ 塩 パセリ粉	マカロニ きな粉 砂糖	脂質g 17.6
		オレンジ	オレンジ	塩分g 1.4	
金	5	ごはん	米	七草風雑炊	エネルギーkcal 525
		とりマヨ	鶏肉 塩 片栗粉 油 マヨドレ ケチャップ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 22.3
		キャベツの白和え	キャベツ にんじん わかめ 木綿豆腐 しょうゆ 砂糖 すりごま	米 かぶ かぶの葉	脂質g 17.0
		春雨スープ	春雨 にんじん たまねぎ ベーコン だし しょうゆ 塩	だいごん 鶏ひき肉	塩分g 1.4
金	19	りんご	りんご	だし 塩 しょうゆ 砂糖	
		ごはん	米	キャロットケーキ	エネルギーkcal 530
		とりマヨ	鶏肉 塩 片栗粉 油 マヨドレ ケチャップ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 20.0
		キャベツの白和え	キャベツ にんじん わかめ 木綿豆腐 しょうゆ 砂糖 すりごま	ホットケーキ粉	脂質g 18.0
土	20	春雨スープ	春雨 にんじん たまねぎ ベーコン だし しょうゆ 塩	にんじん 砂糖 牛乳	塩分g 1.4
		りんご	りんご	バター	
		鶏丼	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	チーズホットケーキ	エネルギーkcal 502
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ にんじん 塩昆布	牛乳	たんぱく質g 23.2
月	22	じゃがいものみそ汁	じゃがいも ほうれんそう 油揚げ だし みそ	ホットケーキ粉	脂質g 14.8
		オレンジ	オレンジ	粉チーズ 牛乳	塩分g 1.5
		ごはん	米	みかんヨーグルトケーキ	エネルギーkcal 536
		かじきの野菜あんかけ	かじき 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 片栗粉	牛乳	たんぱく質g 20.5
火	23	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖	ホットケーキ粉	脂質g 14.5
		はくさいのみそ汁	はくさい たまねぎ 厚揚げ だし みそ	ヨーグルト 牛乳	塩分g 1.4
		バナナ	バナナ	みかん缶 砂糖	
				バター	
火	23	タコライス風	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 油 トマト缶 コンソメ ケチャップ キャベツ チーズ	ウインナードーナツ	エネルギーkcal 537
		だいごんのサラダ	だいごん にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 20.4
		さつまいものスープ	さつまいも たまねぎ コーン コンソメ 塩 パセリ粉	ホットケーキ粉	脂質g 18.8
		オレンジ	オレンジ	ウインナー 砂糖	塩分g 1.5
水	24			牛乳 油	
		ごはん	米	大学芋	エネルギーkcal 513
		かれいのみそ煮	かれい だし しょうが みそ 砂糖 ねぎ	牛乳	たんぱく質g 23.1
		ささみとキャベツのごまマヨ和え	鶏ささみ キャベツ にんじん ひじき マヨドレ しょうゆ ごま	さつまいも 油 砂糖	脂質g 14.4
木	25	だいごんのすまし汁	だいごん 油揚げ わかめ だし しょうゆ 塩	しょうゆ 黒ごま	塩分g 1.2
		りんご	りんご		
		ふりかけごはん	米 青のり かつお節 塩	りんごジャムサンド	エネルギーkcal 526
		松風焼き	鶏ひき肉 木綿豆腐 れんこん ねぎ 片栗粉 みそ 砂糖 油 ごま	牛乳	たんぱく質g 20.5
金	12	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん ひじき ツナ水煮缶 マヨドレ しょうゆ	食パン りんご 砂糖	脂質g 15.2
		もやしのみそ汁	もやし たまねぎ こまつな だし しょうゆ 塩	塩分g 1.5	
		バナナ	バナナ		
金	26	食パン	食パン	いなりずし	エネルギーkcal 525
		タンダーチキン	鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 油	牛乳	たんぱく質g 24.4
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム マヨドレ 酢 砂糖 塩	米 酢 砂糖 塩	脂質g 16.9
		じゃがいものスープ	じゃがいも たまねぎ しめじ コンソメ 塩	油揚げ しょうゆ だし	塩分g 1.9
土	27	みかん	みかん		
		☆誕生日メニュー☆		ミルクひよこパン	エネルギーkcal 509
		食パン	食パン	牛乳	たんぱく質g 23.1
		タンダーチキン	鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 油	小麦粉 強力粉 砂糖	脂質g 16.0
月	29	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム マヨドレ 酢 砂糖 塩	ベーキングパウダー	塩分g 1.9
		じゃがいものスープ	じゃがいも たまねぎ しめじ コンソメ 塩	ドライイースト 油 塩	
		みかん	みかん	黒ごま コーン	
				いちごジャム 牛乳	
火	30	チキンピラフ	米 鶏肉 にんじん たまねぎ バター コンソメ 食塩 パセリ粉	グラニュー糖 バター	
		ブロッコリーのおかかチーズ和え	ブロッコリー にんじん コーン しょうゆ 砂糖 かつお節 チーズ	豆腐のホットケーキ	エネルギーkcal 502
		えのきのスープ	えのき たまねぎ わかめ コンソメ 塩	牛乳	たんぱく質g 22.2
		バナナ	バナナ	ホットケーキ粉	脂質g 14.7
水	31			絹ごし豆腐 牛乳 バター	塩分g 1.3
		ごはん	米	きな粉スコーン	エネルギーkcal 528
		さけのごまだれがけ	さけ 片栗粉 油 しょうが ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ すりごま	牛乳	たんぱく質g 21.0
		はくさいの和え物	はくさい にんじん ほうれんそう しょうゆ 砂糖	小麦粉 砂糖 牛乳	脂質g 15.5
火	16	かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 たまねぎ 油揚げ だし しょうゆ 塩	ベーキングパウダー	塩分g 1.1
		りんご	りんご	きな粉 バター	
		ほうとう風うどん	うどん 豚肉 かぼちゃ にんじん だいごん ねぎ 油 だし みそ 砂糖 塩	高野豆腐のそぼろおにぎり	エネルギーkcal 522
		雷豆腐	木綿豆腐 しめじ ツナ水煮缶 にら ごま油 しょうゆ 砂糖 かつお節	牛乳	たんぱく質g 23.9
水	17	もやしとこまつなの磯和え	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 焼きのり	米 鶏ひき肉 高野豆腐	脂質g 16.4
		バナナ	バナナ	にんじん 油 だし 塩	塩分g 1.7
				しょうゆ 砂糖 いんげん	
水	31	ごはん	米	メロンパン風トースト	エネルギーkcal 560
		豚肉のマーマレード焼き	豚肉 たまねぎ マーマレード しょうゆ 油	牛乳	たんぱく質g 24.6
		花野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー ツナ水煮缶 コーン たまねぎ 酢 塩 砂糖 油	食パン 小麦粉 バター	脂質g 19.0
		飛鳥汁	だいごん にんじん さといも 鶏肉 だし みそ 牛乳 バター	グラニュー糖	塩分g 1.4
水	31	みかん	みかん		

\* 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	22.3	16.3	1.5