

# 献立表

★3歳以上児

2024年6月

ミアヘルサ保育園ゆらりん下目黒

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
土	1 15 29	和風あんかけ丼	米 豚肉 ちんげんさい にんじん たまねぎ 油 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉	ココアホットケーキ	エネルギーkcal 521
		紅白サラダ	にんじん だいこん ツナ缶 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	牛乳	たんぱく質g 20.1
		わかめのみそ汁	わかめ たまねぎ だし みそ	ホットケーキ粉	脂質g 16.1
		バナナ	バナナ	牛乳 バター 砂糖 ビュアココア	塩分g 1.4
月	3 17	チキンカレー	米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん コーン カレールウ 油	チーズスティック	エネルギーkcal 546
		おくらのおかか和え	おくら にんじん もやし かつお節 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 22.1
		豆腐とだいこんのスープ	木綿豆腐 だいこん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	脂質g 16.8
		バナナ	バナナ	砂糖 粉チーズ バター 牛乳	塩分g 1.9
火	4 18	ごはん	米	あんバターサンド	エネルギーkcal 528
		厚揚げと豚肉の中華炒め	豚肉 厚揚げ たまねぎ にんじん ちんげんさい だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳	たんぱく質g 22.4
		スティックきゅうり	きゅうり みそ 砂糖	食パン こしあん	脂質g 16.1
		春雨スープ	たまねぎ くら 春雨 ベーコン だし しょうゆ 塩	バター	塩分g 1.5
オレンジ	オレンジ				
水	5 19	ごはん	米	ほうれんそうスコーン	エネルギーkcal 522
		豚肉のカレー炒め	豚肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 カレー粉 油	牛乳	たんぱく質g 21.1
		こまつなの磯和え	こまつな もやし にんじん しょうゆ 砂糖 焼きのり	小麦粉 バター 砂糖	脂質g 15.6
		なめこのみそ汁	なめこ ねぎ わかめ だし みそ	ベーキングパウダー	塩分g 1.4
バナナ	バナナ	牛乳 ほうれんそう			
木	6 20	ゆかりごはん	米 ゆかり	焼きそば	エネルギーkcal 522
		鶏の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 23.6
		えだまめ入りポテトサラダ	じゃがいも にんじん えだまめ マヨネーズ 塩	焼きそば麺 豚ひき肉	脂質g 17.1
		キャベツのみそ汁	キャベツ 油揚げ たまねぎ だし みそ	にんじん たまねぎ	塩分g 1.6
りんご	りんご	ピーマン 油 塩 中濃ソース			
金	7 21	ごはん	米	ピザトースト	エネルギーkcal 522
		たらの南蛮漬け	たら 片栗粉 油 たまねぎ にんじん さやえんどう だし 酢 砂糖 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 22.1
		かぼちゃのバター和え	かぼちゃ バター 塩	食パン たまねぎ	脂質g 14.2
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 わかめ たまねぎ だし みそ	ピーマン ウィンナー	塩分g 1.9
バナナ	バナナ	コーン ピザ用チーズ ケチャップ			
土	8 22	鶏の混ぜごはん	米 鶏肉 しめじ にんじん 油 しょうゆ 砂糖 だし 塩 いんげん	かぼちゃホットケーキ	エネルギーkcal 517
		かぶのごま和え	かぶ かぶ葉 にんじん すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g 21.5
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ わかめ だし みそ	ホットケーキ粉	脂質g 15.4
		バナナ	バナナ	かぼちゃ 牛乳 砂糖 バター	塩分g 1.5
月	10 24	ごはん	米	マカロニきな粉	エネルギーkcal 525
		つくね	鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 油 ひじき 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 23.0
		切り干しだいこんのサラダ	切り干しだいこん にんじん こまつな ツナ缶 ごま マヨネーズ しょうゆ	マカロニ きな粉	脂質g 17.0
		かぶのみそ汁	かぶ かぶ葉 焼き麩 だし みそ	砂糖	塩分g 1.1
バナナ	バナナ				
火	11 25	食パン	食パン	五目おこわおにぎり	エネルギーkcal 533
		ポークビーンズ	豚肉 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 油 ケチャップ 塩 砂糖 パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 25.0
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん コーン 酢 砂糖 塩 油	米 もち米 ツナ缶	脂質g 16.7
		鶏ときのこのスープ	鶏ひき肉 えのき しめじ ねぎ だし しょうゆ 塩	にんじん しいたけ	塩分g 2.0
りんご	りんご	いんげん だし しょうゆ 塩			
水	12	ごはん	米	みそ蒸しパン	エネルギーkcal 520
		かおしい磯辺焼き	かおしい 小麦粉 青のり 塩 油	牛乳	たんぱく質g 21.8
		キャベツのレモンマリネ	キャベツ にんじん きゅうり ハム レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 油	ホットケーキ粉	脂質g 14.3
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ だし みそ	豆乳 みそ 砂糖	塩分g 1.7
バナナ	バナナ	バター			
水	26	☆誕生日メニュー☆		フルーツケーキ	エネルギーkcal 546
		わかめごはん	米 わかめ 塩 ケチャップ 焼きのり チーズ	牛乳	たんぱく質g 21.8
		鶏のチーズ焼き	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 チーズ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 14.7
		春雨サラダ	春雨 きゅうり にんじん ハム 酢 しょうゆ 砂糖	りんごジュース りんご	塩分g 1.7
ちんげんさいのスープ	ちんげんさい コーン たまねぎ だし しょうゆ 塩	砂糖 バター			
バナナ	バナナ	生クリーム 砂糖 黄桃缶 みかん缶 粉糖			
木	13 27	ジャージャー麺	中華麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけ 油 しょうが だし しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 きゅうり	えだまめとチーズのおにぎり	エネルギーkcal 526
		もやしとにんじんのナムル	もやし にんじん ほうれんそう ごま油 しょうゆ 塩 ごま	牛乳	たんぱく質g 23.2
		中華風コーンスープ	クリームコーン缶 たまねぎ 木綿豆腐 だし しょうゆ 塩 片栗粉	米 えだまめ チーズ	脂質g 17.2
		オレンジ	オレンジ	塩昆布	塩分g 1.8
金	14 28	ツナピラフ	米 ツナ水煮缶 たまねぎ にんじん ピーマン バター しょうゆ 塩	きな粉ヨーグルトケーキ	エネルギーkcal 530
		きゅうりの白和え	きゅうり にんじん だいこん 木綿豆腐 みそ しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 20.6
		ミルクスープ	にんじん じゃがいも たまねぎ ベーコン コンソメ 牛乳 塩 パセリ粉	ホットケーキ粉	脂質g 16.1
		バナナ	バナナ	きな粉 砂糖 牛乳 ヨーグルト バター	塩分g 1.5

\* 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	528	22.2	15.9	1.6