

献立表

★3歳以上児用

2024年8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
木	15 29	ごはん	米	しらすーと	エネルギー-kcal 527
		肉じゃが	豚肉 ジャがいも にんじん たまねぎ いんげん しょうゆ 砂糖 だし 油	牛乳	たんぱく質g 21.9
		ほうれんそうのおかか和え	ほうれんそう もやし にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖	食パン しらす干し	脂質g 18.3
		トマトのみそ汁	トマト たまねぎ 木綿豆腐 だし みそ	マヨドレ 粉チーズ	塩分g 1.7
		オレンジ	オレンジ	青のり	
金	16 30	夏野菜カレー	米 鶏肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ ズッキーニ なす コーン カレールウ 油	あんバターケーキ	エネルギー-kcal 529
		おぐらのねばねば和え	おぐら えのき わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g 21.7
		豆腐のスープ	木綿豆腐 たまねぎ 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	脂質g 15.1
		バナナ	バナナ	牛乳 こしあん バター	塩分g 2.0
土	17 31	カレーピラフ	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん しょうゆ カレー粉 コンソメ 塩 バター	豆腐ホットケーキ	エネルギー-kcal 521
		コーンサラダ	コーン きゅうり にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ 塩	牛乳	たんぱく質g 20.3
		だいこんのスープ	だいこん たまねぎ コンソメ 塩 パセリ粉	ホットケーキ粉	脂質g 17.2
		バナナ	バナナ	木綿豆腐 牛乳 砂糖	塩分g 1.3
				バター	
月	5 19	ごはん	米	ココア蒸しパン	エネルギー-kcal 537
		炒り豆腐	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 砂糖	牛乳	たんぱく質g 20.1
		あおのりポテト	じゃがいも あおのり 塩	ホットケーキ粉	脂質g 17.6
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ 油揚げ わかめ だし みそ	牛乳 ピュアココア	塩分g 1.4
		バナナ	バナナ	バター 砂糖	
火	6 20	食パン	食パン	さけおにぎり	エネルギー-kcal 521
		鶏のから揚げ	鶏肉 塩 しょうが 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g 25.1
		コロコロサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ 塩	米 さけ しょうゆ 砂糖	脂質g 17.2
		野菜スープ	たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩 パセリ粉	青のり	塩分g 1.6
		なし	なし		
水	7 21	三色そばろ井	米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 油 ほうれんそう コーン	オレンジヨーグルトケーキ	エネルギー-kcal 547
		きゅうりとささみのサラダ	きゅうり にんじん もやし 鶏ささみ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま	牛乳	たんぱく質g 22.6
		なめこのみそ汁	なめこ たまねぎ 油揚げ だし みそ	ホットケーキ粉	脂質g 18.3
		バナナ	バナナ	ヨーグルト 牛乳 砂糖	塩分g 1.4
				バター マーメイド	
木	8 22	ゆかりごはん	米 ゆかり	きな粉クリームサンド	エネルギー-kcal 525
		鶏と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 パセリ粉 塩 油	牛乳	たんぱく質g 25.4
		ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー にんじん チーズ コーン しょうゆ かつお節	食パン きな粉 牛乳	脂質g 16.1
		キャベツのスープ	キャベツ たまねぎ えのき だし しょうゆ 塩	バター 砂糖	塩分g 1.8
		オレンジ	オレンジ		
金	9 23	ごはん	米	ぶどうゼリー/ビスケット	エネルギー-kcal 520
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 ピザ用チーズ しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 24.4
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ にんじん きゅうり マヨドレ 塩	ぶどうジュース	脂質g 15.1
		和風ワンタンスープ	豚ひき肉 ワンタンの皮 ねぎ こまつな だし しょうゆ 塩	ゼラチン 砂糖	塩分g 1.1
		バナナ	バナナ	/ビスケット	
土	10 24	麻婆豆腐丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 ねぎ みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉	かぼちゃホットケーキ	エネルギー-kcal 527
		キャベツのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 酢	牛乳	たんぱく質g 20.9
		わかめのすまし汁	たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	脂質g 16.3
		バナナ	バナナ	かぼちゃ 牛乳 砂糖	塩分g 1.4
				バター	
月	26	ごはん	米	ベーコンチーズブレッド	エネルギー-kcal 521
		かれの煮つけ	かれい だし しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 23.2
		こまつな磯和え	こまつな きゅうり にんじん もやし 焼きのり しょうゆ 砂糖 ごま油	小麦粉 砂糖 塩	脂質g 15.4
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ しめじ だし みそ	ベーキングパウダー	塩分g 1.7
		バナナ	バナナ	牛乳 バター	
				ピザ用チーズ ベーコン	
火	13 27	冷やし中華	中華麺 ハム きゅうり コーン トマト だし ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	ツナケチャップおにぎり	エネルギー-kcal 523
		鶏ととうがんのとろとろ煮	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	牛乳	たんぱく質g 25.4
		わかめスープ	わかめ たまねぎ だし しょうゆ 塩	米 ツナ缶 たまねぎ	脂質g 15.3
		なし	なし	にんじん ビーマン	塩分g 2.0
				ケチャップ 塩 油	
				コンソメ	
水	14	ごはん	米	塩焼きそば	エネルギー-kcal 526
		かじきのレモンバター焼き	かじき 片栗粉 バター しょうゆ 砂糖 レモン果汁 あおのり	牛乳	たんぱく質g 22.7
		だいこんのごま和え	だいこん にんじん こまつな しょうゆ 砂糖 ごま	焼きそば麺 豚肉	脂質g 16.8
		なすのみそ汁	なす たまねぎ 油揚げ だし みそ	にんじん たまねぎ いら	塩分g 1.5
		バナナ	バナナ	ごま油 塩	
				中華スープの素	
水	28	☆誕生日会メニュー☆		三色揚げパン	エネルギー-kcal 572
		ごはん	米 あおのり	牛乳	たんぱく質g 21.2
		煮込みハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 塩 たまねぎ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 バター たまねぎ	ロールパン 油	脂質g 19.0
		キャベツのサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 酢 砂糖 塩	グラニュー糖 きな粉	塩分g 1.6
		野菜スープ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ベーコン だし しょうゆ 塩	ピュアココア	
		バナナ	バナナ		

* 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	530	22.7	16.7	1.6