

# 献立表

★3歳以上児用

2021年2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	厚揚げと野菜のあんかけ丼 キャベツとツナのサラダ だいこんとにんじんみそ汁 バナナ	米 豚肉 生揚げ はくさい にんじん しめじ しいたけ だし しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 キャベツ きゅうり ツナ缶 しょうゆ 酢 砂糖 だいこん にんじん わかめ だし みそ バナナ	じゃがバター 牛乳 じゃがいも バター 塩 青のり	エネルギーkcal 458 たんぱく質g 17.7 脂質g 13.4 塩分g 1.4
火	2	大豆ごはん 金棒とつくね 切干大根のサラダ お麩のすまし汁 いちご	米 大豆水煮 切り昆布 にんじん 塩 しょうゆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ コーン 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 切干大根 にんじん きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 焼き麩 万能ねぎ しいたけ たまねぎ だし しょうゆ 塩 いちご	鬼まんじゅう 牛乳 さつまいも 小麦粉 砂糖 塩	エネルギーkcal 540 たんぱく質g 19.9 脂質g 13.4 塩分g 1.4
火	16	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 切干大根のサラダ お麩のすまし汁 いちご	米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ れんこん 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 切干大根 にんじん きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 焼き麩 万能ねぎ しいたけ たまねぎ だし しょうゆ 塩 いちご	さつまいも蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 さつまいも 牛乳	エネルギーkcal 562 たんぱく質g 19.5 脂質g 17.0 塩分g 1.2
水	3 17	ごはん かれのいレモンバター焼き ごまつなとウインナーの炒め物 もやしとにんじんのスープ りんご	米 かわいい 塩 片栗粉 油 バター しょうゆ レモン果汁 ごまつな しめじ コーン ウインナー 油 しょうゆ 塩 もやし にんじん たまねぎ コンソメ 塩 りんご	キーマカレートースト 牛乳 食パン 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 油 カレールーウ ケチャップ チーズ	エネルギーkcal 588 たんぱく質g 25.4 脂質g 19.1 塩分g 2.0
木	4 18	ごはん さけのみそチーズ焼き キャベツとにんじんのごま和え かぶのすまし汁 いよかん	米 さけ みそ 砂糖 チーズ 油 キャベツ にんじん コーン ごま しょうゆ かぶ かぶの葉 にんじん だし 塩 しょうゆ いよかん	アップルパイ 牛乳 餃子の皮 りんご 砂糖 油	エネルギーkcal 531 たんぱく質g 21.2 脂質g 10.9 塩分g 1.1
金	5 19	和風タンメン 五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	中華麺 豚肉 にんじん はくさい もやし 干しいたけ たら ごま油 しょうゆ 塩 だし 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう いんげん 油 だし しょうゆ 砂糖 ブロッコリー ツナ缶 コーン みそ 砂糖 酢 ごま油 バナナ	菜飯おにぎり 牛乳 米 ごまつな ごま油 しらす しょうゆ 砂糖 塩 かつお節 ごま	エネルギーkcal 586 たんぱく質g 27.8 脂質g 13.9 塩分g 2.1
土	6 20	炊き込みごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ りんご	米 鶏肉 しめじ えのき にんじん 塩 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 豚ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 わかめ たまねぎ だし 塩 しょうゆ りんご	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 バター	エネルギーkcal 539 たんぱく質g 20.3 脂質g 13.1 塩分g 1.6
月	8 22	ごはん 鶏の照り焼き 菜の花の白和え 石狩汁 みかん	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 木綿豆腐 なばな ちんげんさい にんじん コーン ひじき しょうゆ 砂糖 すりごま さけ じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ だし みそ みかん	お好み焼き 牛乳 小麦粉 豚肉 キャベツ ねぎ 油 だし ケチャップ ウスターソース 砂糖 マヨドレ 青のり かつお節	エネルギーkcal 563 たんぱく質g 26.7 脂質g 15.2 塩分g 1.5
火	9	ごはん たらのおろし煮 ささみとごまつなの酢みそ和え はくさいとえのきのすまし汁 りんご	米 たら だし しょうゆ 砂糖 しょうが だいこん 鶏ささみ ごまつな にんじん わかめ 酢 砂糖 みそ はくさい たまねぎ えのき だし しょうゆ 塩 りんご	きな粉ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 きな粉 絹ごし豆腐 油	エネルギーkcal 499 たんぱく質g 22.9 脂質g 11.6 塩分g 1.3
水	10 24	食パン じゃがいものミートグラタン にんじんの甘煮 ベーコンときのこのスープ バナナ	食パン じゃがいも バター 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマト缶 砂糖 コンソメ ケチャップ チーズ にんじん いんげん 砂糖 バター パセリ粉 えのき しめじ ベーコン ごまつな たまねぎ コンソメ 塩 バナナ	ひじきごはんおにぎり 牛乳 米 ひじき 油揚げ にんじん 油 しょうゆ 砂糖	エネルギーkcal 654 たんぱく質g 23.8 脂質g 22.4 塩分g 1.9
木	25	ごはん 豚肉とキャベツのカレー炒め 根菜サラダ ほうれんそうとたまねぎのみそ汁 いよかん	米 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン 油 塩 カレー粉 さつまいも かぼちゃ れんこん 油 ブロッコリー たまねぎ しょうが しょうゆ 酢 砂糖 塩 かつお節 ごま ほうれんそう たまねぎ だし みそ いよかん	和風スバゲティ 牛乳 スバゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 バター	エネルギーkcal 578 たんぱく質g 23.3 脂質g 14.1 塩分g 1.5
金	12 26	ごはん かじきの竜田揚げ 豆サラダ 和風わんたんスープ りんご	米 かじき しょうが しょうゆ 片栗粉 油 大豆水煮 にんじん きゅうり ハム マヨドレ 豚ひき肉 ごま油 ねぎ ごまつな だし しょうゆ 塩 わんたんの皮 りんご	お豆腐ブラウニー 牛乳 絹ごし豆腐 ホットケーキ粉 砂糖 ココア 油	エネルギーkcal 674 たんぱく質g 25.9 脂質g 29.0 塩分g 1.3
土	13 27	ハヤシライス ツナサラダ にんじんとたまねぎのスープ バナナ	米 豚肉 たまねぎ しめじ 油 バター ハヤシルウ ケチャップ ツナ缶 きゅうり にんじん キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ にんじん たまねぎ コンソメ 塩 バナナ	塩ちゃんすこう 牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩	エネルギーkcal 691 たんぱく質g 22.4 脂質g 25.7 塩分g 1.7

\* 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	585	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	579	23.1	17.4	1.6