

# 献立表

2022年4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
金	1	ごはん	米	セサミトースト	エネルギーkcal 561
		肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき 油 砂糖 しょうゆ だし さやえんどう	牛乳	たんぱく質g 21.1
金	15	☆誕生日メニュー☆		お花クッキー	エネルギーkcal 615
		ごはん	米	牛乳	たんぱく質g 20.0
土	2 16 30	春キャベツの磯和え	キャベツ にんじん こまつな 焼きのり しょうゆ	小麦粉 砂糖 バター	脂質g 21.2
		豆腐とにらのみそ汁	木綿豆腐 にら えのき だし みそ	バター	塩分g 1.6
月	4 18	豚そぼろの混ぜごはん	米 豚ひき肉 キャベツ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 油	チキンライス	エネルギーkcal 626
		さつまいものごま煮	さつまいも すりごま しょうゆ 砂糖 だし	牛乳	たんぱく質g 21.2
火	5 19	しめじのみそ汁	しめじ ねぎ 油揚げ だし みそ	米 鶏ひき肉 たまねぎ	脂質g 18.7
		オレンジ	オレンジ	にんじん ケチャップ	塩分g 1.2
水	6 20	なめたけごはん	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし	焼きうどん	エネルギーkcal 579
		さけのり塩焼き	さけ 塩 青のり 油	牛乳	たんぱく質g 29.6
木	7 21	れんこんサラダ	れんこん にんじん ひじき 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ	うどん 豚ひき肉	脂質g 18.6
		だいこんのみそ汁	だいこん ねぎ 油揚げ だし みそ	キャベツ にんじん	塩分g 1.7
金	8 22	バナナ	バナナ	たまねぎ しょうゆ	砂糖 塩 ごま油
		麻婆豆腐丼	米 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ えのき にんじん しいたけ だし みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油 しょうが	フライドポテト	エネルギーkcal 586
土	9 23	春雨サラダ	春雨 にんじん きゅうり ハム ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g 19.7
		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	じゃがいも 油 塩	脂質g 22.8
月	11 25	りんご	りんご	青のり	塩分g 1.6
		ごはん	米	ジャムサンドイッチ	エネルギーkcal 606
火	12 26	ツナとだいこんの煮物	だいこん ツナ缶 にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉	牛乳	たんぱく質g 21.9
		大豆サラダ	大豆水煮 きゅうり にんじん ハム マヨドレ	食パン いちごジャム	脂質g 16.5
水	13 27	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ しめじ だし みそ	バター	塩分g 2.0
		バナナ	バナナ	グリーンピースおにぎり	エネルギーkcal 645
木	14	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 26.4
		アスパラとコーンのサラダ	アスパラガス コーン にんじん しらす干し 酢 砂糖 塩 油	米 グリーンピース	脂質g 18.8
金	15	新じゃがのミルクスープ	じゃがいも たまねぎ 牛乳 コンソメ 塩 油 パセリ粉	さけ 塩	塩分g 1.2
		オレンジ	オレンジ	豆乳コーン蒸しパン	エネルギーkcal 465
土	16 30	ごはん	米	牛乳	たんぱく質g 19.1
		たらのみそバター焼き	たら しょうが みそ 砂糖 バター	ホットケーキ粉 コーン	脂質g 9.0
月	17 1	ほうれんそうのごま和え	ほうれんそう にんじん もやし ごま しょうゆ	豆乳	塩分g 1.4
		かぶのすまし汁	かぶ かぶ葉 にんじん だし しょうゆ 塩		
火	18 2	りんご	りんご		
		豚すき丼	米 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ はくさい だし 油 しょうゆ 砂糖 片栗粉	フルーツヨーグルト	エネルギーkcal 527
水	19 3	粉ふきいも	じゃがいも 塩 青のり バター	麦茶	たんぱく質g 18.4
		わかめのみそ汁	わかめ しいたけ ねぎ だし みそ	ヨーグルト 砂糖	脂質g 14.3
木	20 4	オレンジ	オレンジ	バナナ みかん缶	塩分g 1.4
		ごはん	米	お麩のラスク	エネルギーkcal 561
金	21 5	鶏のから揚げ	鶏肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g 22.9
		こまつなの白和え	こまつな にんじん ひじき コーン 木綿豆腐 しょうゆ	焼き麺 バター 砂糖	脂質g 18.9
土	22 6	スナックえんどうのみそ汁	スナックえんどう じゃがいも だし みそ	塩 きな粉	塩分g 1.3
		バナナ	バナナ	ツナと青菜のおにぎり	エネルギーkcal 590
月	23 7	ごはん	米	牛乳	たんぱく質g 19.1
		かじきのパン粉焼き	かじき パン粉 粉チーズ 油 パセリ粉	米 ツナ缶 こまつな	脂質g 18.3
火	24 8	切干大根の煮物	切干大根 にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 砂糖 ごま油 だし	塩	塩分g 1.7
		なめこのみそ汁	なめこ 万能ねぎ わかめ だし みそ		
水	25 9	りんご	りんご		
		チキンカレー	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ 油	バナナスコーン	エネルギーkcal 586
木	26 10	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん もやし みそ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g 19.1
		はくさいのスープ	はくさい ベーコン みずな だし しょうゆ 塩	小麦粉 バター 砂糖	脂質g 18.2
金	27 11	オレンジ	オレンジ	ベーキングパウダー	塩分g 1.7
		ごはん	米	塩 牛乳 バナナ	
土	28 12	かれのいのおろし煮	かれい だいこん だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 万能ねぎ	そぼろおにぎり	エネルギーkcal 625
		にんじんサラダ	にんじん たまねぎ ほうれんそう 酢 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 28.1
日	29 13	飛鳥汁	鶏肉 にんじん さといも たまねぎ 牛乳 だし みそ 油	米 豚ひき肉 しょうゆ	脂質g 16.1
		バナナ	バナナ	砂糖 ごま 油	塩分g 1.4
月	30 14	☆子どもの日メニュー☆		かしわ餅風蒸しパン	エネルギーkcal 541
		若竹ごはん	米 わかめ たけのこ 塩	牛乳	たんぱく質g 26.0
火	1 15	さけの塩焼き	さけ 塩 油	ホットケーキ粉	脂質g 10.3
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖	ほうれんそう こしあん	塩分g 1.8
水	2 16	にゅうめん	鶏肉 そうめん しいたけ ちんげんさい だし しょうゆ 塩	牛乳	
		いちご	いちご		

\* 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	580	22.0	17.3	1.5