

献立表

★3歳以上児用

2021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	
木	1 15	ごはん 肉じゃが 春キャベツの磯和え 豆腐とにらのみそ汁 りんご	米 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 さやえんどう キャベツ にんじん こまつな 焼きのり しょうゆ 木綿豆腐 にら えのき だし みそ りんご	セサミトースト	エネルギーkcal	561
				牛乳	たんぱく質g	21.1
				食パン すりごま 砂糖 バター	脂質g	16.8
					塩分g	1.6
金	2 16	なめたけごはん さけのり塩焼き れんこんサラダ だいごんのみそ汁 バナナ	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし さけ 塩 青のり 油 れんこん にんじん ひじき 鶏ささみ ごま マヨドレ しょうゆ だいごん ねぎ 油揚げ だし みそ バナナ	焼きうどん	エネルギーkcal	579
				牛乳	たんぱく質g	29.6
				うどん 豚ひき肉 キャベツ にんじん たまねぎ しょうゆ 砂糖 塩 ごま油	脂質g	18.6
					塩分g	1.7
金	30	若竹ごはん さけの塩焼き かぼちゃの煮物 にゅうめん バナナ	米 わかめ たけのこ 塩 さけ 塩 油 かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖 鶏もも肉 そうめん しいたけ ちんげんさい だし しょうゆ 塩 バナナ	かしわ餅風蒸しパン	エネルギーkcal	559
				牛乳	たんぱく質g	26.0
				ホットケーキ粉 ほうれんそう こしあん 牛乳	脂質g	10.3
					塩分g	1.8
土	3 17	豚そぼろの混ぜごはん さつまいものごま煮 しめじのみそ汁 オレンジ	米 豚ひき肉 キャベツ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 油 さつまいも すりごま しょうゆ 砂糖 だし しめじ ねぎ 油揚げ だし みそ オレンジ	チキンライス	エネルギーkcal	626
				牛乳	たんぱく質g	21.2
				米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 塩 油	脂質g	18.7
					塩分g	1.2
月	5 19	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ちんげんさいのスープ りんご	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 春雨 にんじん きゅうり ハム ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 ちんげんさい コーン たまねぎ だし しょうゆ 塩 りんご	フライドポテト	エネルギーkcal	586
				牛乳	たんぱく質g	19.7
				じゃがいも 油 塩 青 のり	脂質g	22.8
					塩分g	1.6
火	6 20	ごはん ツナとだいごんの煮物 大豆サラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	米 だいごん ツナ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 大豆水煮 きゅうり にんじん ハム マヨドレ かぼちゃ たまねぎ しめじ だし みそ バナナ	ジャムサンドイッチ	エネルギーkcal	606
				牛乳	たんぱく質g	21.9
				食パン いちごジャム	脂質g	16.5
					塩分g	2.0
水	7 21	ミートソーススパゲティ アスパラとコーンのサラダ 新じゃがのミルクスープ オレンジ	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 アスパラガス コーン にんじん しらす干し 酢 砂糖 塩 油 じゃがいも たまねぎ 牛乳 コンソメ 油 パセリ粉 オレンジ	グリーンピースおにぎり	エネルギーkcal	645
				牛乳	たんぱく質g	26.4
				米 グリーンピース さけ 塩	脂質g	18.8
					塩分g	1.2
木	8 22	ごはん たらのみそバター焼き ほうれんそうのごま和え かぶのすまし汁 りんご	米 たら しょうが みそ 砂糖 バター ほうれんそう にんじん もやし すりごま しょうゆ かぶ かぶ葉 にんじん だし しょうゆ 塩 りんご	豆乳コーン蒸しパン	エネルギーkcal	465
				牛乳	たんぱく質g	19.1
				ホットケーキ粉 コーン 豆乳	脂質g	9.0
					塩分g	1.4
金	9 23	ごはん 鶏のから揚げ こまつな白和え スナップえんどうのみそ汁 バナナ	米 鶏もも肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油 こまつな にんじん ひじき コーン 木綿豆腐 しょうゆ すりごま スナップえんどう じゃがいも だし みそ バナナ	お麩のラスク	エネルギーkcal	561
				牛乳	たんぱく質g	22.9
				麩 バター 砂糖 塩 きな粉	脂質g	18.9
					塩分g	1.3
土	10 24	豚すき丼 粉ふきいも わかめのみそ汁 オレンジ	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 じゃがいも 塩 青のり バター わかめ しいたけ ねぎ だし みそ オレンジ	フルーツヨーグルト	エネルギーkcal	527
				麦茶	たんぱく質g	18.4
				ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶 コーンフレーク	脂質g	14.3
					塩分g	1.4
月	12 26	ごはん かじきのパン粉焼き 切干しだいごんの煮物 なめこのみそ汁 りんご	米 かじき パン粉 粉チーズ 油 パセリ粉 切干しだいごん にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 砂糖 ごま油 だし なめこ 万能ねぎ わかめ だし みそ りんご	ツナと青菜のおにぎり	エネルギーkcal	590
				牛乳	たんぱく質g	19.1
				米 ツナ こまつな 塩	脂質g	18.3
					塩分g	1.7
火	13 27	チキンカレー ブロッコリーのサラダ はくさいのスープ いちご	米 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ 油 ブロッコリー にんじん もやし みそ 酢 砂糖 はくさい ベーコン みずな だし しょうゆ 塩 いちご	バナナスコーン	エネルギーkcal	585
				牛乳	たんぱく質g	19.1
				小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー 塩 牛乳 バナナ	脂質g	18.3
					塩分g	1.7
水	14 28	ごはん かわいのおろし煮 にんじんサラダ 飛鳥汁 オレンジ	米 かわい だいごん だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 万能ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう 酢 しょうゆ 砂糖 油 鶏もも肉 にんじん さといも たまねぎ 牛乳 だし みそ 油 オレンジ	そぼろおにぎり	エネルギーkcal	610
				牛乳	たんぱく質g	28.1
				米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 ごま 油	脂質g	16.0
					塩分g	1.4

* 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	577	22.7	16.9	1.5