

# 献立表

2022年5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	2	ごはん	米	じゃこトースト	エネルギーkcal 571
		和風ミートローフ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ れんこん にんじん みそ 砂糖 塩 青のり	牛乳	たんぱく質g 24.2
月	16 30	キャベツの塩昆布和え	キャベツ コーン にんじん 塩昆布	食パン マヨレ	脂質g 17.3
		だいごんのすまし汁	だいごん ねぎ 焼き麩 だし しょうゆ 塩	ピザチーズ	塩分g 2.0
月	7 21	りんご	りんご	しらす干し 青のり	
		ごはん	米	じゃこトースト	エネルギーkcal 570
月	9 23	和風ミートローフ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ れんこん にんじん みそ 砂糖 塩 青のり	牛乳	たんぱく質g 24.2
		かぶの塩昆布和え	かぶ かぶ葉 コーン にんじん 塩昆布	食パン マヨレ	脂質g 17.3
月	10 24	ほうれんそうのすまし汁	ほうれんそう ねぎ 焼き麩 だし しょうゆ 塩	ピザチーズ	塩分g 2.0
		バナナ	バナナ	しらす干し 青のり	
金	6	ゆかりごはん	米 ゆかり	ミルクずもち	エネルギーkcal 579
		かれのい照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g 20.6
金	20	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん いんげん マヨレ	牛乳 片栗粉	脂質g 16.0
		新たまねぎのみそ汁	たまねぎ にんじん わかめ だし みそ	砂糖 きなこ	塩分g 1.4
土	7 21	オレンジ	オレンジ		
		☆誕生日メニュー☆			
土	7 21	ゆかりごはん	米 ゆかり	いちごジャムケーキ	エネルギーkcal 580
		かれのい照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g 19.7
土	9 23	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨレ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 16.1
		新たまねぎのみそ汁	たまねぎ にんじん わかめ だし みそ	バター いちごジャム	塩分g 1.7
月	9 23	オレンジ	オレンジ	粉糖	
		ツナチャーハン	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ごま油 しょうゆ 塩 青のり	鶏おこわ	エネルギーkcal 646
月	10 24	だいごんのそぼろ煮	だいごん にんじん 鶏ひき肉 だし しょうゆ 砂糖 油 片栗粉	牛乳	たんぱく質g 25.9
		キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ だし みそ	米 もち米 しいたけ	脂質g 18.1
月	11 25	りんご	りんご	鶏ひき肉 さやえんどう	塩分g 1.5
		さけのクリームスパゲティ	スパゲティ さけ たまねぎ ほうれんそう しめじ 小麦粉 牛乳 バター 油 塩	しょうゆ 塩 ごま油	
月	12 26	コールスローサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 塩 酢 砂糖 油	鶏おこわ	エネルギーkcal 602
		レタスとベーコンのスープ	レタス ベーコン えのき コンソメ	牛乳	たんぱく質g 23.9
月	13 27	バナナ	バナナ	米 もち米 しいたけ	脂質g 22.5
		ごはん	米	鶏ひき肉 さやえんどう	塩分g 1.6
火	17 31	豚の生姜焼き	豚肉 えのき たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	ホットケーキ粉	脂質g 22.5
		こまつなツナマヨ和え	こまつな にんじん もやし ツナ缶 マヨレ しょうゆ	じゃがいも 青のり 塩	塩分g 1.6
火	17 31	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 油揚げ 万能ねぎ だし みそ	牛乳 粉チーズ 油	
		バナナ	バナナ		
水	18	食パン	食パン	みそ焼きおにぎり	エネルギーkcal 621
		白身魚のパン粉焼き	かれい 塩 小麦粉 パン粉 油 たまねぎ きゅうり 赤パプリカ マヨレ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g 26.1
水	18	じゃがいものトマト煮	じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 コンソメ 塩 砂糖 油	米 みそ 砂糖	脂質g 19.5
		きのこだいごんのスープ	だいごん しめじ えのき だし しょうゆ 塩		塩分g 2.1
水	18	オレンジ	オレンジ		
		ごはん	米	バナナクッキー	エネルギーkcal 592
木	19	鶏のチーズ焼き	鶏もも肉 しょうゆ ピザチーズ	牛乳	たんぱく質g 20.7
		春ごぼうのきんぴら	ごぼう にんじん ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	小麦粉 バター	脂質g 18.7
木	19	油揚げのみそ汁	にんじん ねぎ 油揚げ だし みそ	砂糖 バナナ	塩分g 1.7
		りんご	りんご		
金	13 27	ごはん	米	大豆のおやつかき揚げ	エネルギーkcal 596
		春雨の中華炒め	春雨 豚肉 にんじん たまねぎ しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 鶏がら 片栗粉	牛乳	たんぱく質g 19.6
金	13 27	コーンサラダ	コーン にんじん マヨレ パセリ粉	大豆水煮 ひじき にんじん	脂質g 21.4
		しらすとわかめのスープ	わかめ たまねぎ しらす干し だし しょうゆ 塩 ごま油	たまねぎ 小麦粉	塩分g 1.7
土	14 28	オレンジ	オレンジ	砂糖 塩 しょうゆ 油	
		鶏そぼろ丼	米 鶏ひき肉 にんじん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 いんげん	クリームコーンパンネ	エネルギーkcal 531
土	14 28	きゅうりのおかか和え	きゅうり かつお節 ごま油 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 21.9
		かぶのみそ汁	かぶ かぶ葉 油揚げ だし みそ	マカロニ たまねぎ ベーコン	脂質g 16.9
土	14 28	りんご	りんご	クリームコーン缶 牛乳	塩分g 1.6
		ごはん	米	粉チーズ コンソメ 油	
火	17 31	かじきのカレーあん	かじき 片栗粉 油 たまねぎ にんじん カレールウ だし しょうゆ 砂糖 万能ねぎ	パセリ粉 塩	
		キャベツのごまみそ和え	キャベツ にんじん こまつな すりごま 酢 みそ 砂糖	豆腐のもちもちケーキ	エネルギーkcal 613
火	17 31	かぼちゃのスープ	かぼちゃ たまねぎ だし しょうゆ 塩	牛乳	たんぱく質g 20.7
		オレンジ	オレンジ	ホットケーキ粉	脂質g 20.9
水	18	鶏のマーマレード焼き	鶏もも肉 大豆水煮 たまねぎ しょうゆ マーマレードジャム 油	絹ごし豆腐 牛乳	塩分g 1.5
		マカロニのケチャップ和え	マカロニ たまねぎ ベーコン ピーマン ケチャップ 油 塩	りんごジャム バター	
水	18	おぐらのスープ	木綿豆腐 おぐら にんじん だし しょうゆ 塩		
		バナナ	バナナ	お好み焼き	エネルギーkcal 626
木	19	海鮮うどん	うどん たら ちんげんさい えのき にんじん ねぎ 油揚げ だし しょうゆ 塩	牛乳	たんぱく質g 25.2
		ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー コーン 油 塩	小麦粉 豚ひき肉	脂質g 19.5
木	19	さつまいものヨーグルト和え	さつまいも ヨーグルト 砂糖	キャベツ ねぎ 油	塩分g 1.5
		りんご	りんご	中濃ソース マヨレ	
木	19			かつお節	
				チャーハンおにぎり	エネルギーkcal 568
木	19			牛乳	たんぱく質g 22.3
				米 豚ひき肉 にんじん	脂質g 15.8
木	19			万能ねぎ しょうゆ 塩	塩分g 1.6
				ごま油 しょうが	

\* 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	566	21.7	18.1	1.6