

献立表

★3歳以上児用

2021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
土	1 15 29	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	クリームコーンペンネ	エネルギー-kcal 531
		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
		りんご	りんご	クリームコーン缶 牛乳	塩分g 1.6
月	17 31	ごはん	米	豆腐のもちもちケーキ	エネルギー-kcal 613
		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	牛乳	たんぱく質g 20.7
		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	ホットケーキ粉	脂質g 20.9
		かぼちゃのスープ	かぼちゃ たまねぎ だし しょうゆ 塩	絹ごし豆腐 牛乳	塩分g 1.5
火	18	ごはん	米	お好み焼き	エネルギー-kcal 626
		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	牛乳	たんぱく質g 25.2
		マカロニのケチャップ和え	マカロニ たまねぎ ベーコン ビーマン ケチャップ 油 塩	小麦粉 豚ひき肉	脂質g 19.5
		おくらのスープ	木綿豆腐 おくら にんじん だし しょうゆ 塩	キャベツ ねぎ 油	塩分g 1.5
水	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	中濃ソース マヨドレ	エネルギー-kcal 568
		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	かつお節	たんぱく質g 22.3
		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	米 豚ひき肉 にんじん	脂質g 15.8
		りんご	りんご	万能ねぎ しょうゆ 塩	塩分g 1.6
木	6 20	ゆかりごはん	米 ゆかり	ミルクくずもち	エネルギー-kcal 578
		かさいの照り焼き	かさい しょうゆ 砂糖 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g 20.6
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ	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
金	7 21	ごはん	米	じゃこトースト	エネルギー-kcal 570
		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 マヨドレ	脂質g 17.3
		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
土	8 22	ごはん	米	しらす干し 青のり	エネルギー-kcal 550
		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	牛乳	たんぱく質g 20.3
		だいこんのそぼろ煮	だいこん にんじん 鶏ひき肉 だし しょうゆ 砂糖 油 片栗粉	ホットケーキ粉	脂質g 18.8
		キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ だし みそ	すりごま 牛乳	塩分g 1.5
月	10 24	ごはん	米	新じゃがのホットケーキ	エネルギー-kcal 602
		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	牛乳	たんぱく質g 23.9
		こまつなツナマヨ和え	こまつな にんじん もやし ツナ缶 マヨドレ しょうゆ	ホットケーキ粉	脂質g 22.5
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 油揚げ 万能ねぎ だし みそ	じゃがいも 青のり 塩	塩分g 1.6
火	11 25	食パン	食パン	牛乳 粉チーズ 油	エネルギー-kcal 621
		白身魚のパン粉焼き	かさい 塩 小麦粉 パン粉 油 たまねぎ きゅうり 赤パプリカ マヨドレ 酢 砂糖	みそ焼きおにぎり	たんぱく質g 26.1
		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	牛乳	脂質g 19.5
		きのこだいこんのスープ	だいこん しめじ えのき だし しょうゆ 塩	米 みそ 砂糖	塩分g 2.1
水	12 26	ごはん	米	バナナクッキー	エネルギー-kcal 592
		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 ビーマン しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	小麦粉 バター	脂質g 18.7
		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
木	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 たら 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
		コーンサラダ	コーン にんじん マヨドレ 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
金	14 28	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	砂糖 塩 しょうゆ 油	エネルギー-kcal 646
		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	たんぱく質g 25.9
		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	脂質g 18.1
		バナナ	バナナ	米 もち米 しいたけ	塩分g 1.5

* 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	588	22.5	18.8	1.6