

献立表

2024年5月

ミアヘルサ保育園ゆらりん下目黒

曜日	日付	献立名	材料名	午後おやつ		栄養価	
水	1 15 29	ごはん	米	新じゃがケーキ	エネルギーkcal	522	
		豚の生姜焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	22.9	
		こまつなのツナマヨ和え	こまつな にんじん キャベツ ツナ水煮缶 マヨドレ しょうゆ	ホットケーキ粉	脂質g	16.9	
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 しめじ 万能ねぎ だし みそ	じゃがいも 青のり 砂糖	塩分g	1.5	
木	2 16 30	ゆかりごはん	米 ゆかり	きな粉サブレ	エネルギーkcal	528	
		かれのいの照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	21.6	
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり ハム マヨドレ 塩	小麦粉 きな粉 片栗粉	脂質g	16.2	
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ にんじん ほうれんそう だし みそ	砂糖 油 牛乳	塩分g	1.4	
金	17 31	肉うどん	うどん 豚肉 たまねぎ 万能ねぎ だし しょうゆ 塩 砂糖	チャーハンおにぎり	エネルギーkcal	533	
		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 にんじん コンソメ 油 塩	牛乳	たんぱく質g	24.4	
		バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト 砂糖	米 豚ひき肉 にんじん	脂質g	18.5	
				たまねぎ しょうゆ 塩	塩分g	1.8	
土	18	鶏そぼろ丼	米 鶏ひき肉 にんじん 油 しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 いんげん	クリームコーンマカロニ	エネルギーkcal	522	
		きゅうりのおかか和え	きゅうり にんじん かつお節 ごま油 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	22.4	
		厚揚げとだいこんのみそ汁	厚揚げ だいこん わかめ だし みそ	マカロニ たまねぎ ベーコン	脂質g	16.2	
		バナナ	バナナ	クリームコーン缶 牛乳	塩分g	1.6	
月	20	納豆そぼろ丼	米 ひきわり納豆 鶏ひき肉 にんにく しょうが 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油	いちごヨーグルトケーキ	エネルギーkcal	525	
		もやしとにんじんの和え物	もやし にんじん コーン 塩 酢 油 砂糖	牛乳	たんぱく質g	21.1	
		こまつなのみそ汁	こまつな たまねぎ えのき だし みそ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	16.3	
		バナナ	バナナ	ヨーグルト いちごジャム	塩分g	1.3	
火	7 21	ごはん	米	ココアドーナツ	エネルギーkcal	522	
		鶏のマーマレード焼き	鶏肉 しょうゆ マーマレードジャム 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	21.6	
		だいこんのごま和え	だいこん にんじん わかめ すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	16.8	
		豚汁	豚肉 ごぼう にんじん たまねぎ だし みそ	砂糖 ピュアココア	塩分g	1.6	
水	8	食パン	食パン	鶏おこわ	エネルギーkcal	528	
		かじきのパン粉焼き タルタルソース添え	かじき 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	牛乳	たんぱく質g	25.0	
		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 もち米 しいたけ	脂質g	16.7	
		こまつなともやしのスープ	こまつな もやし しめじ だし しょうゆ 塩	鶏ひき肉 にんじん	塩分g	1.9	
水	22	☆誕生日メニュー☆		カップケーキ	エネルギーkcal	526	
		いちごジャムサンド	食パン いちごジャム	牛乳	たんぱく質g	21.4	
		鶏のから揚げ	鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	19.9	
		コロコロサラダ	キャベツ にんじん きゅうり ハム コーン マヨドレ 塩	砂糖 バター 生クリーム	塩分g	1.9	
木	9 23	ごはん	米	じゃこトースト	エネルギーkcal	528	
		和風ミートローフ	鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 たまねぎ にんじん れんこん みそ 砂糖 塩 青のり	牛乳	たんぱく質g	22.3	
		かぶの塩昆布和え	かぶ かぶ葉 にんじん コーン 塩昆布 しょうゆ 砂糖	食パン マヨドレ	脂質g	16.8	
		ほうれんそうのすまし汁	ほうれんそう たまねぎ 焼き麩 だし しょうゆ 塩	ピザ用チーズ	塩分g	1.8	
金	10 24	ごはん	米	バナナクッキー	エネルギーkcal	536	
		鶏のチーズ焼き	鶏肉 しょうゆ 砂糖 ピザ用チーズ 油	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 砂糖	脂質g	18.4	
		ちんげんさいと油揚げのみそ汁	ちんげんさい たまねぎ 油揚げ だし みそ	バナナ	塩分g	1.4	
土	11 25	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	ごまホットケーキ	エネルギーkcal	531	
		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 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	20.7	
		ほうれんそうのみそ汁	ほうれんそう たまねぎ だし みそ	ホットケーキ粉	脂質g	17.9	
		バナナ	バナナ	すりごま 牛乳 バター	塩分g	1.6	
月	13 27	ごはん	米	大豆とそらまめのかき揚げ	エネルギーkcal	527	
		チャプチェ	春雨 豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ごま油 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	20.9	
		コーンサラダ	コーン にんじん マヨドレ パセリ粉 塩	大豆水煮 そらまめ ひじき	脂質g	15.3	
		わかめスープ	わかめ たまねぎ 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	にんじん たまねぎ 小麦粉	塩分g	1.5	
火	14 28	キーマカレー	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン カレールウ ケチャップ	豆腐のもちもちケーキ	エネルギーkcal	521	
		キャベツのごまみそ和え	キャベツ にんじん こまつな ツナ水煮缶 すりごま 酢 みそ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	21.0	
		じゃがいものすまし汁	じゃがいも しめじ もやし だし しょうゆ 塩	ホットケーキ粉	脂質g	15.8	
		オレング	オレング	絹ごし豆腐 牛乳	塩分g	1.6	

* 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	520	20.8	14.4	1.4
平均栄養量	527	22	17.0	1.6