

献立表

★3歳以上児

2022年6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
水	1 15 29	チキンカレー	米 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ コーン 油 カレールー	大豆としらすの甘辛揚げ	エネルギーkcal 571
		おくらのおかか和え	おくら にんじん もやし かつお節 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 23.9
木	2 16 30	ツナとだいごんのスープ	ツナ缶 だいごん にんじん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	水煮大豆 片栗粉 油	脂質g 20.0
		バナナ	バナナ	しらす干し 砂糖 しょうゆ 青のり	塩分g 2.0
金	3	ごはん	米	あんバターサンド	エネルギーkcal 590
		厚揚げと豚肉の中華炒め	豚肉 生揚げ たまねぎ にんじん ちんげんさい しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉 ごま油	牛乳	たんぱく質g 19.8
土	4 18	スティックきゅうり	きゅうり みそ 砂糖	食パン こしあん	脂質g 20.4
		春雨スープ	ねぎ なら 春雨 ごま油 ベーコン だし しょうゆ 塩	バター	塩分g 1.5
金	17	りんご	りんご	あじさいゼリー/ビスケット	エネルギーkcal 572
		ごはん	米	牛乳	たんぱく質g 20.5
土	4 18	かれのい南蛮漬	かれのい 片栗粉 油 たまねぎ にんじん さやえんどう だし 酢 砂糖 しょうゆ	りんごジュース	脂質g 16.3
		かぼちゃのバター和え	かぼちゃ バター 塩	ぶどうジュース ゼラチン	塩分g 1.3
月	6 20	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ほうれんそう ねぎ だし みそ	砂糖/ビスケット	
		オレンジ	オレンジ		
火	7 21	☆誕生日メニュー☆			
		ごはん	米	あじさいゼリー/ビスケット	エネルギーkcal 572
水	8 22	かれのい南蛮漬	かれのい 片栗粉 油 たまねぎ にんじん さやえんどう だし 酢 砂糖 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 20.5
		かぼちゃのバター和え	かぼちゃ バター 塩	りんごジュース	脂質g 16.3
木	9 23	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ほうれんそう ねぎ だし みそ	ぶどうジュース ゼラチン	塩分g 1.3
		オレンジ	オレンジ	砂糖/ビスケット	
金	10 24	和風あんかけ丼	米 豚肉 ちんげんさい にんじん たまねぎ しいたけ 油 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉	バナナコーンフレーク	エネルギーkcal 521
		紅白サラダ	にんじん だいごん しらす干し 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	麦茶	たんぱく質g 19.9
土	11 25	ほうれんそうのみそ汁	ほうれんそう コーン だし みそ	コーンフレーク バナナ	脂質g 12.5
		りんご	りんご	牛乳	塩分g 1.7
月	13 27	わかめごはん	米 わかめ 塩	焼そば	エネルギーkcal 607
		鶏の照り焼き	鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 24.9
火	14 28	えだまめ入りポテトサラダ	じゃがいも にんじん えだまめ マヨドレ	中華麺 豚ひき肉	脂質g 20.1
		キャベツのみそ汁	キャベツ 油揚げ たまねぎ だし みそ	にんじん たまねぎ	塩分g 1.7
水	15 29	バナナ	バナナ	ピーマン 油	
		ごはん	米	中濃ソース	
木	16 30	かじきのカレー焼き	かじき しょうゆ しょうが カレー粉 油	ごまக்குずもち	エネルギーkcal 498
		こまつなの磯和え	こまつな にんじん しょうゆ 焼きのり	牛乳	たんぱく質g 19.9
金	17 1	なめこのみそ汁	なめこ ねぎ わかめ だし みそ	片栗粉 豆乳	脂質g 12.9
		バナナ	バナナ	すりごま 砂糖 塩	塩分g 1.4
土	18 2	食パン	食パン	五目おにぎり	エネルギーkcal 617
		ボークビーンズ	豚肉 水煮大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 油 ケチャップ 塩 砂糖 パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 28.2
日	19 3	ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー にんじん しらす干し コーン 酢 砂糖 塩 油	米 ツナ缶 にんじん	脂質g 22.9
		鶏ときのこのスープ	鶏ひき肉 えのき しめじ ねぎ 油 だし しょうゆ 塩	しいたけ いんげん	塩分g 2.3
月	20 4	オレンジ	オレンジ	しょうゆ 塩 だし	
		ごはん	米	マカロニきなこ	エネルギーkcal 546
火	21 5	鶏つくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 油 ひじき 塩 片栗粉 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.1
		切干大根のサラダ	切干大根 にんじん さやえんどう ツナ缶 ごま しょうゆ マヨドレ	マカロニ きなこ 砂糖	脂質g 17.7
水	22 6	数のみそ汁	数 かぶ かぶ葉 だし みそ	塩	塩分g 1.3
		りんご	りんご		
木	23 7	ごはん	米	みそ蒸しパン	エネルギーkcal 572
		かれのい磯辺揚げ	かれのい 小麦粉 青のり 塩 油	牛乳	たんぱく質g 22.0
金	24 8	キャベツのレモンマリネ	キャベツ にんじん きゅうり ハム レモン果汁 砂糖 しょうゆ 塩 サラダ油	ホットケーキ粉 豆乳	脂質g 17.0
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ 油揚げ だし みそ	みそ 砂糖	塩分g 1.8
土	25 9	バナナ	バナナ		
		鶏の炊き込みごはん	米 鶏もも肉 油揚げ にんじん しょうゆ だし 塩 さやえんどう	ホットケーキ	エネルギーkcal 494
日	26 10	かぶのごま和え	かぶ かぶ葉 にんじん すりごま しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 21.4
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ 木綿豆腐 えのき だし みそ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 13.1
月	27 11	りんご	りんご	バター	塩分g 1.5
		ジャージャー麺	中華麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけ 油 しょうが だし しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 きゅうり	えだまめとチーズのおにぎり	エネルギーkcal 647
火	28 12	もやしとにんじんのナムル	もやし にんじん こまつな ごま油 しょうゆ 塩 ごま	牛乳	たんぱく質g 25.3
		中華風コーンスープ	クリームコーン缶 コーン たまねぎ 木綿豆腐 だし しょうゆ 塩 片栗粉 ごま油	米 えだまめ チーズ	脂質g 19.9
水	29 13	オレンジ	オレンジ	塩昆布	塩分g 2.0
		さげピラフ	米 さげ たまねぎ ピーマン にんじん バター しょうゆ 塩	ヨーグルトケーキ	エネルギーkcal 627
木	30 14	ささみとコーンのサラダ	鶏ささみ コーン にんじん ほうれんそう みそ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g 29.4
		にんじんのポタージュ	にんじん じゃがいも たまねぎ 油 コンソメ 牛乳 塩 パセリ粉	ホットケーキ粉 きなこ	脂質g 17.9
金	1 15	オレンジ	オレンジ	ヨーグルト 牛乳 砂糖	塩分g 1.3
				バター	

* 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	571	23.0	17.8	1.6