

# 献立表

★3歳以上児

2023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
木	1 15 29	チキンカレー	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ コーン 油 カレールウ	大豆としらすの甘辛揚げ	エネルギーkcal 510
		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 24.1
		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 17.0
		バナナ	バナナ	しらす干し 砂糖	塩分g 2.0
金	2 30	ごはん	米	あんバターサンド	エネルギーkcal 531
		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 21.3
		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 17.2
		春雨スープ	ねぎ なら 春雨 ベーコン だし しょうゆ 塩	バター	塩分g 1.5
金	16	☆誕生日メニュー☆		あじさいゼリー/ビスケット	エネルギーkcal 519
		ごはん	米	牛乳	たんぱく質g 21.5
		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 りんごジュース	脂質g 17.1
		スティックきゅうり	きゅうり みそ 砂糖	ぶどうジュース ゼラチン	塩分g 1.1
土	3 17	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 520
		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 20.1
		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 12.6
		りんご	りんご	牛乳 砂糖	塩分g 1.6
月	5 19	ごはん	米	こぎつねおにぎり	エネルギーkcal 528
		たらの南蛮漬け	たら 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 21.2
		かぼちゃのバター和え	かぼちゃ バター 塩	米 油揚げ 砂糖	脂質g 11.0
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ほうれんそう ねぎ だし みそ	しょうゆ コーン	塩分g 1.3
火	6 20	わかめごはん	米 わかめ 塩	焼きそば	エネルギーkcal 525
		鶏の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 23.8
		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 塩	中華麺 豚ひき肉	脂質g 17.3
		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	7 21	ごはん	米	ごまぐずもち	エネルギーkcal 515
		かじきのカレー焼き	かじき しょうゆ カレー粉 油	牛乳	たんぱく質g 20.5
		こまつなの磯和え	こまつな にんじん もやし しょうゆ 焼きのり	片栗粉 豆乳	脂質g 15.0
		なめこのみそ汁	なめこ ねぎ わかめ だし みそ	すりごま 砂糖 塩	塩分g 1.4
木	8 22	食パン	食パン	五目おにぎり	エネルギーkcal 520
		ポークビーンズ	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 24.6
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん コーン 酢 砂糖 塩 油	米 ツナ缶 にんじん	脂質g 17.6
		鶏ときのこのスープ	鶏ひき肉 えのき しめじ ねぎ だし しょうゆ 塩	しいたけ いんげん	塩分g 2.0
金	9 23	ごはん	米	マカロニきな粉	エネルギーkcal 524
		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 21.9
		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 きな粉 砂糖	脂質g 17.0
		麩のみそ汁	麩 かぶ かぶ葉 だし みそ		塩分g 1.2
土	10 24	ごはん	米	バナナホットケーキ	エネルギーkcal 501
		鶏の混ぜごはん	米 鶏肉 油揚げ にんじん 油 しょうゆ だし 塩 さやえんどう	牛乳	たんぱく質g 21.3
		かぶのごま和え	かぶ かぶ葉 にんじん すりごま しょうゆ ごま油	ホットケーキ粉 バナナ	脂質g 15.3
		豆腐とたまねぎのみそ汁	たまねぎ 木綿豆腐 えのき だし みそ	牛乳 バター	塩分g 1.5
月	12 26	ごはん	米	みそ蒸しパン	エネルギーkcal 516
		かおいの磯揚げ	かおい 小麦粉 青のり 塩 油	牛乳	たんぱく質g 21.8
		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 油	ホットケーキ粉 豆乳	脂質g 14.4
		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 バター	塩分g 1.6
火	13 27	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 しょうゆ 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 530
		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 23.2
		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	米 えだまめ チーズ	脂質g 17.3
		オレンジ	オレンジ	塩昆布	塩分g 1.8
水	14 28	さけピラフ	米 さけ たまねぎ ピーマン にんじん バター しょうゆ 塩	きな粉ヨーグルトケーキ	エネルギーkcal 532
		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 25.2
		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 きな粉	脂質g 14.6
		りんご	りんご	ヨーグルト 牛乳 砂糖	塩分g 1.2

\* 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	520	22.3	15.6	1.5