

献立表

3歳以上児

2021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
火	1 15 29	チキンカレー おくらのおかか和え ツナとだいこんのスープ バナナ	米 鶏もも肉 ジャがいも にんじん たまねぎ コーン 油 カレールウ おくら にんじん もやし かつお節 しょうゆ ツナ缶 だいこん にんじん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩 バナナ	大豆とじゃこの甘辛揚げ 牛乳 水煮大豆 片栗粉 油 ちりめんじゃこ 砂糖 しょうゆ 青のり	エネルギーkcal 571 たんぱく質g 23.9 脂質g 20.0 塩分g 2.0
		ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め スティックきゅうり 春雨スープ りんご	米 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 きゅうり みそ 砂糖 ねぎ なら 春雨 ごま油 ベーコン だし しょうゆ 塩 りんご	あんバターサンド 牛乳 食パン こしあん バター	エネルギーkcal 590 たんぱく質g 19.8 脂質g 20.4 塩分g 1.5
木	3 17	ごはん かわいいの南蛮漬け かぼちゃのバター和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 かわいい 片栗粉 油 たまねぎ にんじん きぬさや だし 酢 砂糖 しょうゆ かぼちゃ バター 塩 木綿豆腐 ほうれんそう ねぎ だし みそ オレンジ	こぎつねおにぎり 牛乳 米 油揚げ 砂糖 しょうゆ コーン	エネルギーkcal 646 たんぱく質g 22.6 脂質g 16.8 塩分g 1.3
		わかめごはん 鶏の照り焼き えだまめ入りポテトサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	米 わかめ 塩 鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 油 じゃがいも にんじん えだまめ マヨドレ 塩 キャベツ 油揚げ たまねぎ だし みそ バナナ	焼きそば 牛乳 中華麺 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン 油 中濃ソース	エネルギーkcal 607 たんぱく質g 24.9 脂質g 20.1 塩分g 1.7
土	5 19	和風あんかけ丼 紅白サラダ ほうれんそうのみそ汁 りんご	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 にんじん だいこん しらす干し 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 ほうれんそう コーン だし みそ りんご	バナナコーンフレーク 麦茶 コーンフレーク バナナ 牛乳	エネルギーkcal 521 たんぱく質g 19.9 脂質g 12.5 塩分g 1.7
		ごはん かじきのカレー焼き こまつなの磯和え なめこのみそ汁 バナナ	米 かじき しょうゆ しょうが カレー粉 油 こまつな にんじん しょうゆ 焼きのり なめこ ねぎ わかめ だし みそ バナナ	ごまくずもち 牛乳 片栗粉 豆乳 すりごま 砂糖 塩	エネルギーkcal 498 たんぱく質g 19.9 脂質g 12.9 塩分g 1.4
火	8 22	食パン ポークビーンズ ブロッコリーのしらす和え 鶏ときのこのスープ オレンジ	食パン 豚肉 水煮大豆 ジャがいも 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 ブロッコリー にんじん しらす干し コーン 酢 砂糖 塩 油 鶏ひき肉 えのき しめじ ねぎ 油 だし しょうゆ 塩 オレンジ	五目おにぎり 牛乳 米 ツナ缶 にんじん しいたけ いんげん しょうゆ 塩 だし	エネルギーkcal 617 たんぱく質g 28.2 脂質g 22.9 塩分g 2.3
		ごはん 鶏つくね 切干大根のサラダ 麩のみそ汁 りんご	米 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 切干大根 にんじん きぬさや ツナ缶 ごま しょうゆ マヨドレ 麩 かぶ かぶ葉 だし みそ りんご	マカロニきなこ 牛乳 マカロニ きなこ 砂糖 塩	エネルギーkcal 546 たんぱく質g 21.1 脂質g 17.7 塩分g 1.3
木	10 24	ごはん かわいいの磯辺揚げ キャベツのレモンマリネ じゃがいものみそ汁 バナナ	米 かわいい 小麦粉 青のり 塩 油 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 じゃがいも たまねぎ 油揚げ だし みそ バナナ	みそ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉 豆乳 みそ 砂糖 バター	エネルギーkcal 572 たんぱく質g 22.0 脂質g 17.0 塩分g 1.8
		ジャージャー麺 もやしとにんじんのナムル 中華風コーンスープ オレンジ	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 もやし にんじん こまつな ごま油 しょうゆ 塩 ごま 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 オレンジ	えだまめとチーズのおにぎり 牛乳 米 えだまめ チーズ 塩昆布	エネルギーkcal 647 たんぱく質g 25.3 脂質g 19.9 塩分g 2.0
土	12 26	鶏の炊き込みごはん かぶのごま和え たまねぎのみそ汁 りんご	米 鶏もも肉 油揚げ にんじん しょうゆ だし 塩 きぬさや かぶ かぶ葉 にんじん すりごま しょうゆ たまねぎ 木綿豆腐 えのき だし みそ りんご	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 バター	エネルギーkcal 494 たんぱく質g 21.4 脂質g 13.1 塩分g 1.5
		さけピラフ ささみとコーンのサラダ にんじんのポタージュ オレンジ	米 さけ たまねぎ ピーマン にんじん バター しょうゆ 塩 鶏ささみ コーン にんじん ほうれんそう みそ 酢 砂糖 にんじん ジャがいも たまねぎ 油 コンソメ 牛乳 塩 パセリ粉 オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 きなこ ヨーグルト 牛乳 砂糖 バター	エネルギーkcal 627 たんぱく質g 29.4 脂質g 17.9 塩分g 1.3

* 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	578	23.1	17.8	1.6