

献立表

3歳以上児

2021年7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	15 29	わかめごはん	米 わかめ 塩	茹でとうもろこし・じゃがいもバター	エネルギーkcal 488
		かわいいの香味焼き	かわいい しょうが ねぎ みそ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 24.8
		おくらとささみのごま和え	おくら 鶏ささみ にんじん しょうゆ すりごま	とうもろこし じゃがいも	脂質g 10.2
		ちんげんさいのすまし汁 すいか	ちんげんさい たまねぎ だし しょうゆ 塩 すいか	バター 塩	塩分g 1.3
金	16 30	ごはん	米	ツナゆかりおにぎり	エネルギーkcal 654
		ユースリンチー	鶏もも肉 しょうが 塩 片栗粉 油 ねぎ 赤パプリカ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g 23.5
		きゅうりの塩昆布和え	きゅうり もやし 塩昆布	米 ツナ缶 ゆかり	脂質g 20.4
		モロヘイヤのスープ バナナ	モロヘイヤ たまねぎ ベーコン にんじん だし しょうゆ 塩 バナナ		塩分g 1.6
土	17 31	ごはん	米	にんじんホットケーキ	エネルギーkcal 516
		鶏のごま焼き	鶏もも肉 しょうゆ すりごま	牛乳	たんぱく質g 21.1
		ほうれんそうとベーコンのソテー	ほうれんそう ベーコン にんじん 油 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 15.7
		えのきと油揚げのみそ汁 バナナ	えのき 油揚げ だし みそ バナナ	にんじん 油	塩分g 1.4
月	5 19	とうもろこしごはん	米 とうもろこし バター 塩 青のり	ボンデケーキ	エネルギーkcal 625
		豆腐チャンプルー	木綿豆腐 豚肉 もやし にんじん たら しょうゆ 塩 ごま油 かつお節	牛乳	たんぱく質g 25
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖	白玉粉 ホットケーキ粉	脂質g 20.1
		こまつなのみそ汁 オレンジ	こまつな 油揚げ たまねぎ だし みそ オレンジ	塩 牛乳 油 粉チーズ チーズ	塩分g 1.9
火	6 20	食パン	食パン	しらすおにぎり	エネルギーkcal 623
		タンドリチキン	鶏もも肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト	牛乳	たんぱく質g 29.4
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ツナ缶 しょうゆ 酢 砂糖	米 しらす干し チーズ	脂質g 18.0
		じゃがいもの冷製スープ メロン	じゃがいも たまねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油 パセリ粉 メロン	青のり	塩分g 2.2
水	7	さけのほぐし丼	米 さけ 塩 こまつな にんじん かつお節 しょうゆ コーン	七タクッキー	エネルギーkcal 648
		たんざくサラダ	にんじん だいこん きゅうり マヨドレ	牛乳	たんぱく質g 20.7
		流れ星スープ	おくら 万能ねぎ にんじん そうめん だし しょうゆ 塩	小麦粉 かぼちゃ	脂質g 19.9
		バナナ	バナナ	バター 砂糖 塩	塩分g 1.7
水	21	ごはん	米	ピザトースト	エネルギーkcal 605
		かじきのパン粉焼き	かじき パン粉 油 塩	牛乳	たんぱく質g 20.1
		納豆のそぼろ和え/きゅうりスティック	ひきわり納豆 鶏ひき肉 にんにく にんじん しょうが 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油 /きゅうり 塩	食パン ベーコン	脂質g 19.3
		だいこんのみそ汁 バナナ	だいこん えのき ほうれんそう だし みそ バナナ	たまねぎ ピーマン コーン 油 ケチャップ ピザチーズ	塩分g 1.2
木	8	ごはん	米	マーマレード蒸しパン	エネルギーkcal 605
		夏の五目かき揚げ	水煮大豆 えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん 小麦粉 油 塩	牛乳	たんぱく質g 20.1
		冷しゃぶサラダ	豚肉 きゅうり もやし 赤パプリカ みそ 砂糖 すりごま しょうが	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 19.3
		わかめのみそ汁 オレンジ	わかめ ねぎ しいたけ だし しょうゆ 塩 オレンジ	マーマレードジャム バター	塩分g 1.2
金	9	ごはん	米	豆腐ドーナツ	エネルギーkcal 557
		さけのクリームコーン焼き	さけ たまねぎ クリームコーン缶 塩 油 牛乳 ピザチーズ パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 24.1
		夏野菜のケチャップ炒め	なす グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 油 ケチャップ 砂糖 塩	ホットケーキ粉	脂質g 18.7
		かぶのみそ汁 すいか	かぶ かぶの葉 えのき にんじん コンソメ 塩 すいか	木綿豆腐 青のり 油	塩分g 1.1
土	10 24	ミートソースパンネ	ペンネマカロニ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 油 砂糖 塩	ベーコンおにぎり	エネルギーkcal 596
		だいこんのおかか和え	だいこん にんじん かつお節 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 22.1
		コンソメスープ	たまねぎ しめじ にんじん コンソメ 塩	米 ベーコン キャベツ	脂質g 18.9
		りんご	りんご	油 塩	塩分g 1.3
月	12 26	ポークカレー	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ	りんごゼリー	エネルギーkcal 507
		ブロッコリーの磯マヨ和え	ブロッコリー にんじん コーン マヨドレ しょうゆ 焼きのり	牛乳 ベーコン	たんぱく質g 21.1
		豆腐としらすのスープ	木綿豆腐 しらす干し 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	りんごジュース	脂質g 13.3
		オレンジ	オレンジ	ゼラチン みかん缶	塩分g 1.4
火	13 27	冷やしきつねうどん	うどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 きゅうり コーン だし しょうゆ 砂糖 塩	肉昆布おにぎり	エネルギーkcal 515
		鶏とたけのこのみそ炒め	鶏もも肉 水煮たけのこ にんじん いんげん 油 だし みそ 砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.8
		バナナヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バナナ	米 豚ひき肉 しょうゆ	脂質g 15.0
				砂糖 刻み昆布	塩分g 1.6
水	14 28	ごはん	米	きなこトースト	エネルギーkcal 677
		おろしポン酢ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 たまねぎ にんじん 油 塩 だいこん しょうゆ 砂糖 レモン果汁 万能ねぎ	牛乳	たんぱく質g 24.2
		春雨サラダ	春雨 にんじん きゅうり ハム マヨドレ しょうゆ	食パン きなこと 砂糖	脂質g 24.7
		じゃがいものみそ汁 りんご	じゃがいも たまねぎ わかめ だし みそ りんご	塩 バター	塩分g 2.0

* 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	581	23.4	17.6	1.5