

# 献立表

★3歳以上児用

2022年9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	ごはん	米	ツナサンドイッチ	エネルギーkcal	579
		鶏のねぎ塩焼き	鶏肉 塩 ねぎ ごま油	牛乳	たんぱく質g	25.6
		キャベツのおかか和え	キャベツ こまつな にんじん かつお節 しょうゆ	食パン ツナ缶	脂質g	18.4
		数とわかめのみそ汁	焼き麩 わかめ たまねぎ だし みそ	マヨドレ	塩分g	1.9
金	2 30	ごはん	米	米粉のチヂミ	エネルギーkcal	600
		さけとじゃがいもの重ね焼き	さけ 塩 じゃがいも しょうゆ 砂糖 バター パセリ粉	牛乳	たんぱく質g	27.3
		鶏とピーマンのみそ炒め	鶏肉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン みそ 砂糖 ごま油	米粉 片栗粉 豚ひき肉	脂質g	17.7
		ちんげんさいのすまし汁	ちんげんさい にんじん だし しょうゆ 塩	にら にんじん 塩	塩分g	1.5
金	16	☆誕生日メニュー☆		柿のケーキ	エネルギーkcal	572
		ごはん	米	牛乳	たんぱく質g	25.9
		さけとじゃがいもの重ね焼き	さけ 塩 じゃがいも しょうゆ 砂糖 バター パセリ粉	ホットケーキ粉 柿 牛乳	脂質g	17.9
		鶏とピーマンのみそ炒め	鶏肉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン みそ 砂糖 ごま油	バター 生クリーム	塩分g	1.6
土	3 17	鶏みそうどん	うどん 鶏ひき肉 にんじん ねぎ こまつな 油 だし みそ 砂糖	カリカリしらすおにぎり	エネルギーkcal	520
		もやしナムル	もやし にんじん ごま油 しょうゆ 塩 ごま	牛乳	たんぱく質g	20.7
		かぼちゃのグリル	かぼちゃ バター 塩	米 しらす干し ごま油	脂質g	15.9
		りんご	りんご	しょうゆ 塩 青のり	塩分g	2.0
月	5	豚肉の生姜焼き丼	米 豚肉 にんじん たまねぎ しらすき しょうが しょうゆ 油	黄桃ヨーグルトケーキ	エネルギーkcal	576
		さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 塩	牛乳	たんぱく質g	19.7
		にらと油揚げのみそ汁	にら 油揚げ しめじ だし みそ	ホットケーキ粉	脂質g	17.4
		オレンジ	オレンジ	ヨーグルト 黄桃缶	塩分g	1.3
火	6 20	キーマカレー	米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ カレールウ トマト缶 ケチャップ 油	大学芋	エネルギーkcal	618
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん 酢 砂糖 塩	牛乳	たんぱく質g	20.1
		豆腐とベーコンのスープ	木綿豆腐 ベーコン ねぎ だし しょうゆ 塩	さつまいも 油 砂糖	脂質g	23.9
		なし	なし	しょうゆ ごま	塩分g	1.6
水	7 21	コーンクリームうどん	うどん 鶏肉 クリームコーン缶 コーン たまねぎ にんじん 塩 油 豆乳 だし パセリ粉	おはぎ	エネルギーkcal	563
		こまつなのしらす和え	こまつな にんじん もやし しらす干し しょうゆ	牛乳	たんぱく質g	23.5
		フルーツポンチ	バナナ みかん缶 砂糖	米 もち米 こしあん	脂質g	13.4
				きな粉 砂糖	塩分g	1.5
木	8 22	ごはん	米	照り焼きチキントースト	エネルギーkcal	592
		かれの揚げあんかけ	かれい 片栗粉 油 にんじん ねぎ ほうれんそう だし 砂糖 しょうゆ 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	26.0
		わかめの酢の物	わかめ にんじん きゅうり 酢 砂糖 塩	食パン 鶏ひき肉	脂質g	15.9
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ 万能ねぎ だし みそ	しょうゆ 砂糖 油	塩分g	2.0
金	9	ごはん	米	☆お月見の会メニュー☆	エネルギーkcal	648
		厚揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏ひき肉 にんじん 油 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 いんげん	さつまいも団子	たんぱく質g	21.9
		きゅうりとツナのごま和え	きゅうり ツナ缶 しょうゆ ごま	牛乳	脂質g	20.7
		なめこ麩のみそ汁	なめこ 焼き麩 にんじん だし みそ	さつまいも 片栗粉	塩分g	1.6
土	10 24	チキンライス	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 油 ケチャップ	バナナホットケーキ	エネルギーkcal	634
		アスパラとベーコンのソテー	アスパラガス ベーコン コーン 油 塩	牛乳	たんぱく質g	22.2
		青のりポテト	じゃがいも 青のり 塩 バター	ホットケーキ粉 バナナ	脂質g	20.7
		豆乳スープ	こまつな たまねぎ にんじん 塩 コンソメ 豆乳	牛乳 油	塩分g	1.6
月	12 26	ごはん	米	マカロニきなこ	エネルギーkcal	500
		鶏のから揚げ	鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g	20.6
		しめじとコーンのサラダ	しめじ コーン きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 しょうゆ	マカロニ きなこ 砂糖	脂質g	14.6
		ほうれんそうのみそ汁	ほうれんそう たまねぎ えのき だし みそ	塩	塩分g	1.4
火	13 27	ごはん	米	インドサモサ	エネルギーkcal	537
		かじきみそバター焼き	かじき みそ 砂糖 バター	牛乳	たんぱく質g	22.2
		ひじきの白和え	ほうれんそう 木綿豆腐 ひじき にんじん コーン しょうゆ すりごま	ぎょうざの皮 豚ひき肉	脂質g	19.1
		だいこんのすまし汁	だいこん えのき にんじん だし しょうゆ 塩	たまねぎ ピーマン	塩分g	1.6
水	14 28	なすのミートソースパグティ	スパゲティ 豚ひき肉 なす たまねぎ にんじん にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 塩	きのこ炊き込みごはん	エネルギーkcal	584
		れんこんサラダ	れんこん ひじき にんじん コーン 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ	牛乳	たんぱく質g	23.9
		オニオンスープ	たまねぎ かぶ かぶ菜 油 コンソメ	米 しめじ まいたけ	脂質g	18.8
		バナナ	バナナ	にんじん 油揚げ	塩分g	1.0

\* 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	576	23.5	17.9	1.6