

# 献立表

★3歳以上児用

2021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	
水	1 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
		麩とわかめのみそ汁 オレンジ	焼き麩 わかめ たまねぎ だし みそ オレンジ	マヨドレ	塩分g	1.9
木	2 16 30	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 かぶ葉 油 コンソメ	米 しめじ まいだけ にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 塩 だし	脂質g	18.8
		バナナ	バナナ		塩分g	1.0
金	3 17	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 にら にんじん 塩 ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	脂質g	17.7
		ちんげんさいのすまし汁 もも	ちんげんさい にんじん だし しょうゆ 塩 黄桃缶		塩分g	1.5
土	4 18	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 しょうゆ 塩 青のり	脂質g	15.9
		りんご	りんご		塩分g	2.0
月	6	豚肉の生姜焼き丼	米 豚肉 にんじん たまねぎ しらたき 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 ヨーグルト 黄桃缶 牛乳 バター	脂質g	17.4
		なし	なし		塩分g	1.3
火	7 21	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 しょうゆ 砂糖 油 ピザチーズ 焼きのり	脂質g	15.9
		かぼちゃのみそ汁 りんご	かぼちゃ たまねぎ 万能ねぎ だし みそ りんご		塩分g	2.0
水	8 22	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 ごしあん きな粉 砂糖	脂質g	13.4
					塩分g	1.5
木	9	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 しょうゆ ごま	脂質g	23.9
		なし	なし		塩分g	1.6
金	10 24	ごはん	米	インドサモサ	エネルギーkcal	618
		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	牛乳	たんぱく質g	24.8
		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	ぎょうざの皮 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン じゃがいも ケチャップ カレー粉 塩 油	脂質g	26.2
		なめこ麩のみそ汁 巨峰	なめこ 焼き麩 にんじん だし みそ 巨峰		塩分g	1.4
土	11 25	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 牛乳 油	脂質g	20.7
		豆乳スープ オレンジ	こまつな たまねぎ にんじん 塩 コンソメ 豆乳 オレンジ		塩分g	1.6
月	13 27	わかめごはん	米 わかめ 塩	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 塩	脂質g	14.6
		ほうれんそうのみそ汁 りんご	ほうれんそう たまねぎ えのき だし みそ りんご		塩分g	1.4
火	14 28	ごはん	米	おかず蒸しパン	エネルギーkcal	501
		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	21.4
		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	ホットケーキ粉 にんじん ピーマン ハム 塩 牛乳	脂質g	13.9
		だいこんのすまし汁 なし	だいこん えのき にんじん だし しょうゆ 塩 なし		塩分g	1.6

\* 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	573	23.4	17.9	1.6