

献立表

★3歳以上児用

2021年8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
月	2 16 30	ごはん	米	オニオンブレッド	エネルギーkcal 616
		肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき 油 しょうゆ 砂糖 いんげん だし	牛乳	たんぱく質g 22.8
		ほうれんそうのおかか和え	ほうれんそう にんじん もやし かつお節 しょうゆ	たまねぎ ハム 油 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	脂質g 17.2
		トマトのみそ汁	トマト たまねぎ 木綿豆腐 だし みそ	塩 バター 牛乳	塩分g 1.7
		バナナ	バナナ	ビザチーズ	
火	3 17 31	食パン	食パン	さけおにぎり	エネルギーkcal 631
		チキンカツ	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース	牛乳	たんぱく質g 27.3
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン マヨドレ	米 さけ しょうゆ	脂質g 24.1
		コンソメスープ	たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 塩	青のり	塩分g 1.8
		オレンジ	オレンジ		
水	4 18	しらすとりの和風スパゲティ	スパゲティ しらす干し たまねぎ えのき こまつな 赤ピーマン 油 しょうゆ 砂糖 塩 バター 焼きのり	豚肉とレタスのチャーハン	エネルギーkcal 522
		きゅうりと蒸し鶏のサラダ	きゅうり にんじん 鶏肉 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま	牛乳	たんぱく質g 24.1
		みずなとなめこのみそ汁	みずな なめこ ねぎ だし みそ	米 豚ひき肉 にんじん	脂質g 15.2
		すいか	すいか	万能ねぎ レタス	塩分g 1.8
				ごま油 しょうゆ 塩	
木	5 19	夏野菜カレー	米 鶏肉 かぼちゃ にんじん なす たまねぎ ズッキーニ コーン カレールウ 油	あんこホットケーキ	エネルギーkcal 582
		きのことおくらのねばねば和え	えのき おくら わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g 22.0
		豆腐とツナのスープ	木綿豆腐 ツナ缶 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 17.7
		なし	なし	こしあん 油	塩分g 1.7
金	6 20	ごはん	米	豆乳くずもち	エネルギーkcal 565
		たらと野菜の蒸し焼き	たら 塩 キャベツ にんじん しめじ しょうゆ レモン果汁 砂糖	牛乳	たんぱく質g 24.6
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ にんじん えだまめ マヨドレ	豆乳 砂糖 片栗粉	脂質g 14.7
		和風ワンタンスープ	豚ひき肉 ごま油 ねぎ こまつな だし しょうゆ 塩 ワンタンの皮	きなこ	塩分g 1.0
		メロン	メロン		
土	7 21	麻婆豆腐丼	米 豚ひき肉 木綿豆腐 ねぎ しいたけ しょうが にんじん みそ 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉	青のりホットケーキ	エネルギーkcal 595
		コーンサラダ	コーン きゅうり ハム マヨドレ	牛乳	たんぱく質g 21.2
		麩のすまし汁	焼き麩 たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g 21.2
		バナナ	バナナ	青のり 油	塩分g 1.6
月	23	冷やし中華	中華めん ハム きゅうり トマト わかめ だし ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	ツナケチャップおにぎり	エネルギーkcal 552
		鶏ととうがんのとろとろ煮	鶏肉 とうがん にんじん いんげん だし しょうゆ 砂糖 油 片栗粉	牛乳	たんぱく質g 25.0
		えだまめ	えだまめ	米 ツナ缶 たまねぎ	脂質g 19.5
		なし	なし	にんじん ピーマン	塩分g 1.9
				ケチャップ 塩 油	
火	10 24	ごはん	米	そうめんチャンプルー	エネルギーkcal 563
		さけのバターレモン焼き	さけ しょうゆ レモン果汁 バター 青のり	牛乳	たんぱく質g 23.1
		揚げなすのみそ和え	なす たまねぎ いんげん 油 みそ 砂糖	そうめん 豚肉 にら	脂質g 18.4
		だいこんとにんじんのすまし汁	だいこん にんじん ねぎ だし しょうゆ 塩	にんじん たまねぎ	塩分g 2.2
		すいか	すいか	ごま油 しょうゆ 塩	
水	11 25	ふりかけごはん	米 かつお節 青のり ごま 塩	ハムチーズ蒸しパン	エネルギーkcal 582
		炒り豆腐	豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ちんげんさい ごま油 しょうゆ 塩	牛乳	たんぱく質g 22.9
		ごまポテト	じゃがいも すりごま 塩	ホットケーキ粉 ハム	脂質g 18.4
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ 油揚げ わかめ だし みそ	チーズ 牛乳	塩分g 1.8
		バナナ	バナナ		
木	12 26	ごはん	米	きなこクリームサンドイッチ	エネルギーkcal 648
		鶏と大豆のトマト煮	鶏肉 水煮大豆 たまねぎ にんじん 油 トマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 28.5
		ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー チーズ にんじん コーン しょうゆ かつお節	食パン きなこ 牛乳	脂質g 21.7
		マカロニスープ	マカロニ たまねぎ かぶ かぶ葉 コンソメ 塩 油	バター 砂糖	塩分g 1.8
		オレンジ	オレンジ		
金	13 27	ごはん	米	ヨーグルト/茹でとうもろこし	エネルギーkcal 541
		かじきと野菜の甘酢あんかけ	かじき 片栗粉 油 たまねぎ ピーマン にんじん れんこん しょうゆ 酢 砂糖 だし 片栗粉 ごま油	麦茶	たんぱく質g 18.5
		青のりポテト	じゃがいも 塩 青のり	ヨーグルト 砂糖	脂質g 14.0
		こまつなのみそ汁	こまつな 油揚げ えのき だし みそ	バナナ みかん缶	塩分g 1.0
		なし	なし	/とうもろこし	
土	14 28	カレー焼うどん	うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん キャベツ しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 油	かぼちゃもち	エネルギーkcal 455
		だいこんの中華サラダ	だいこん きゅうり しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ごま	牛乳	たんぱく質g 15.2
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも わかめ だし みそ	かぼちゃ 砂糖 塩	脂質g 16.1
		バナナ	バナナ	片栗粉 油	塩分g 1.5

* 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	567	22.7	18.2	1.6