様式F114

2022年01月

献　立　表

めぐみ保育園(以上児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	栄養価
24(月)	ごはん　バナナ かじきのケチャップあえ きんぴらごぼう 豆乳汁	米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、豆乳、かじき	バナナ、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ	昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	おに蒸しパン 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.8 g 塩分 1.3 g
25(火)	ハリハリごはん 鶏肉のから揚げ ゆでブロッコリー はるさめサラダ	七分つき米、米粉、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、豆乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.9 g 塩分 1.6 g
26(水)	ごはん さばのりんごソースがけ 豆腐旨煮椀 きゅうりのゆかりあえ	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、さば、鶏ささ身	きゅうり、はくさい、にんじん、りんご、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	蒸し芋 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.6 g 塩分 1.4 g
27(木)	キッズビビンバ ブロッコリーのおかか和え 磯辺さつまいも チーズ	米、さつまいも、米粉、油、押麦、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、チーズ、かつお節	もやし、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.9 g 塩分 1.1 g
28(金)	食パン サーモン豆乳シチュー キャベツとほうれん草の塩ごま和え りんご	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、ごま、油、米粉	牛乳、豆乳、さけ、きな粉	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、いんげん	酒、食塩	おはぎ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.2 g 塩分 2.7 g
29(土)	豚丼 ミニゼリー	七分つき米、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	健康菓子 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.0 g 塩分 1.1 g
31(月)	ごはん　みかん さわらの塩焼き 押し麦のスープ ひじきとさつま芋の煮物	米、さつまいも、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、鶏ひき肉	みかん、はくさい、にんじん、えのきたけ、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、みりん、食塩	ぽたぽた焼き ビスコ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.3 g 塩分 1.5 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							