様式F114

2022年04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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01(金)							
02(土)	ハヤシライス ミニゼリー	七分つき米、油	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ	健康菓子 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g
04(月)	ごはん　ミニゼリー さけの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	七分つき米、マカロニ、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、きな粉、米みそ、油揚げ	にんじん、チンゲンサイ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.1 g 塩分 1.4 g
05(火)	ごはん ささみのレモン煮 小松菜とコーンの和え物 おかず汁	さつまいも、七分つき米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ	こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、コーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	むらさきいもせんべい 蒸し芋 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g
06(水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツの磯あえ バナナ	七分つき米、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ、みりん	豆乳クッキー 牛乳 ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 1 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.9 g 塩分 1.1 g
07(木)	豆腐丼 ほうれん草とささみの酢和え オレンジ	七分つき米、さつまいも、油、砂糖、押麦、米粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身	かぼちゃ、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、食塩、カレー粉	ビスコ 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.8 g 塩分 0.7 g
08(金)	食パン　棒チーズ ハンバーグ ゆでブロッコリー コーンスープ	食パン、七分つき米、ごま油	牛乳、チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	洋風だしの素、しょうゆ、食塩	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.9 g 塩分 1.7 g
09(土)	焼きうどん ミニゼリー	ゆでうどん、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩	健康菓子 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g
11(月)	ごはん かじきのケチャップあえ ゆで野菜 押し麦のスープ	七分つき米、米粉、油、押麦、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉	キャベツ、はくさい、オレンジ濃縮果汁、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ	ケチャップ、中濃ソース、酒、中華だしの素、しょうゆ、食塩	卯の花クッキー オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.2 g 塩分 1.1 g
12(火)	にんじんとしらすのごはん 鶏肉のから揚げ 白和え りんご	七分つき米、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、しらす干し	りんご、ブロッコリー、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩	マリービスケット ゼリー 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.4 g 塩分 1.1 g
13(水)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え 磯辺さつまいも	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、かぼちゃ、にんじん、しょうが、あおのり	しょうゆ、酒	まんまるソフトせんべい かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.7 g 塩分 0.9 g
14(木)	中華丼 豆腐スープ さつま芋のレモン煮 みかん	七分つき米、さつまいも、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	みかん、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、レモン果汁、しょう	しょうゆ、中華だしの素、食塩	きなこウエハース まんまるソフトせんべい 源氏パイ 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 25.4 g 塩分 1.2 g
15(金)	ちゃんぽんラーメン 春巻き ブロッコリーのおかか煮 ミニゼリー	生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、かつお節、豚ひき肉	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	ミニゼリー チーズクリームクレープ 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 25.9 g 塩分 3.6 g
16(土)	カレーライス ミニゼリー	七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールウ	健康菓子 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.7 g 塩分 1.9 g
18(月)	ごはん 焼きさわらのもやしあんかけ きんぴらごぼう みそ汁	七分つき米、食パン、マヨドレ、片栗粉、ごま油、砂糖、じゃがいも	牛乳、さわら、木綿豆腐、しらす干し、米みそ、粉チーズ	もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ、さやえんどう、あおのり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース じゃこトースト 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 塩分 2.2 g