様式F114

2022年04月

献　立　表

めぐみ保育園(未満児)

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 436 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.2 g 塩分 1.4 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 458 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.4 g 塩分 1.1 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(淡色辛みそ)	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 463 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.4 g 塩分 1.1 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、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、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 572 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.6 g 塩分 0.8 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、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 534 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.2 g 塩分 0.8 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 486 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.2 g 塩分 1.3 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 336 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.7 g 塩分 1.2 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 469 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g 塩分 0.9 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、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 487 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g 塩分 0.9 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(淡色辛みそ)	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 417 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.3 g 塩分 0.8 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、豚ひき肉	みかん、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ,レモン果汁、しょうが、カットわかめ、にんにく	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 458 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.5 g 塩分 0.9 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 585 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.4 g 塩分 2.6 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 457 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.0 g 塩分 1.4 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 438 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 g

様式F114

2022年04月

献　立　表

めぐみ保育園(未満児)

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
19（火）	ごはん　りんご タンドリーチキン 蒸し野菜のサラダ みそ汁	米、さつまいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	りんご、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	豆乳クッキー さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.1 g 塩分 1.0 g
20（水）	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 焼きかぼちゃ	七分つき米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい マリービスケット 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.8 g 塩分 0.8 g
21（木）	キッズビビンバ はるさめサラダ バナナ	米、はるさめ、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩	ミニゼリー かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.6 g 塩分 1.0 g
22（金）	バターロール クリームシチュー キャベツのツナサラダ ミニゼリー	ロールパン、めし、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、干しぶどう	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g 塩分 2.3 g
23（土）	焼きそば ミニゼリー	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、こしょう	健康菓子 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.7 g 塩分 1.1 g
25（月）	ごはん さわらのしょうゆ焼き 小松菜のしらす和え 豆腐すまし汁	米、米粉、油	牛乳、さわら、豆乳、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し	キャベツ、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	卯の花クッキー あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.2 g 塩分 1.1 g
26（火）	ごはん　型チーズ 鶏のレモン焼き 豆乳汁 ひじきとさつま芋の煮物	七分つき米、さつまいも、米、もち米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、豆乳、チーズ、きな粉	チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、みりん	マリービスケット おはぎ 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.3 g 塩分 1.3 g
27（水）	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 焼きかぼちゃ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、かつお節、豚ひき肉、しらす干し	かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	まんまるソフトせんべい 芋もち(以) じゃがいも団子(未) 牛乳	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.2 g 塩分 0.8 g
28（木）	カレーライス カレーライス(未) 小魚サラダ オレンジ	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油、ごま、米粉	牛乳、豚ひき肉、ねりあん、しらす干し、豚ひき肉、カルピス	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カットわかめ、ホールトマト缶詰	カレールウ、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ケチャップ、カレー粉	きなこウエハース かしわもち(以) カルピス蒸しパン(未) 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.4 g
30（土）	お子様スパゲティー ミニゼリー	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな	ケチャップ、食塩、パセリ粉	健康菓子 牛乳	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.8 g 塩分 0.9 g
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							