様式F114

2022年05月

献　立　表

めぐみ保育園(一般)

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
02(月)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	ウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g 塩分 1.3 g
06(金)	みそ煮込みうどん キャベツの香り漬け 磯辺さつまいも	ゆでうどん、さつまいも、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ、油揚げ、ちくわ	キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩	きなこウエハース むらさきいもせんべい ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 塩分 2.3 g
07(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、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.0 g 塩分 1.1 g
09(月)	ごはん かじきの竜田揚げ ゆでブロッコリー みそ汁	七分つき米、片栗粉、油、米粉、砂糖、粉糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、豆乳、米みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、なす、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	たべっこどうぶつ 豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.8 g 塩分 1.3 g
10(火)	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え キウイフルーツ	七分つき米、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒	ウエハース ゼリー 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.8 g 塩分 0.8 g
11(水)	グリンピースごはん ハンバーグ ゆで野菜 豆乳汁	七分つき米、米粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豆乳	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、グリンピース、えのきたけ、こんぶ(だし用)	昆布だし汁、酒、食塩	豆乳クッキー さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.0 g
12(木)	野菜そぼろ丼 わかめスープ いちご	七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、挽きわり納豆	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、カットわかめ	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.3 g
13(金)	ロールパン(未満児)　りんご 鶏肉のマーマレード焼き(未満児) ホットドッグ(以上児) 野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、マーマレード	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、しょうゆ、こしょう	ミニゼリー かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.3 g 塩分 2.2 g
14(土)	てりやき野菜丼 ミニゼリー	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g
16(月)	ごはん　バナナ さわらのみそ照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	ウエハース きな粉ポテト 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.1 g 塩分 1.6 g
17(火)	ごはん 鶏ささ身のケチャップあん キャベツのツナサラダ オレンジ	七分つき米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、豆乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、干しぶどう、レモン果汁	ケチャップ、酢、酒、食塩、こしょう	卯の花クッキー バナナパン 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.9 g 塩分 1.2 g
18(水)	わかめごはん ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え 型チーズ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、チーズ、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、しょうゆ、パセリ粉	マリービスケット たべっこどうぶつ ぱりんこ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.9 g 塩分 1.6 g
19(木)	キッズビビンバ 小松菜のごま和え ベイクドじゃが	米、じゃがいも、米粉、油、ごま、黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	こまつな、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、食塩、酒	まんまるソフトせんべい 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.7 g 塩分 1.3 g
20(金)	ミートスパゲティー キャベツのサラダ ミニゼリー	スパゲティ(ゆで)、米粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、よもぎ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩	きなこウエハース よもぎケーキ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g 塩分 2.9 g
21(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	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g 塩分 1.2 g

様式F114

2022年05月

献　立　表

めぐみ保育園(一般)

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
23(月)	ごはん　棒チーズ さけの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベツ、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	たべっこどうぶつ まんまるソフトせんべい 源氏パイ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.8 g 塩分 1.7 g
24(火)	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ クラムチャウダー	米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、あさり水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	ウエハース あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.3 g 塩分 1.4 g
25(水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 チンゲン菜のとろみ炒め バナナ	七分つき米、米粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、絹ごし豆腐	バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.1 g
26(木)	和風カレーライス 白菜とほうれん草の塩磯あえ ストロベリーフレッシュ	七分つき米、さつまいも、押麦、油、米粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、カレー粉	むらさきいもせんべい さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g 塩分 1.2 g
27(金)	食パン ポークビーンズ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング ミニゼリー	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ちくわ、きな粉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	ミニゼリー おはぎ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.9 g 塩分 1.7 g
28(土)	あんかけうどん ミニゼリー	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏ささ身	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.6 g 塩分 1.8 g
30(月)	ごはん 白身魚の煮つけ 小松菜のツナ酢あえ 豚汁	七分つき米、砂糖、米粉、油、ごま油	牛乳、あかうお、豚肉(肩ロース)、豆乳、凍り豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)	だいこん、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	ウエハース 凍り豆腐のフレンチトースト 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.6 g 塩分 1.5 g
31(火)	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ	オレンジ・ネーブル、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	卯の花クッキー 蒸し芋 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.8 g 塩分 1.3 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							