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、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 415 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.0 g 塩分 1.3 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 468 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.5 g 塩分 1.0 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、豚ひき肉、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 505 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.7 g 塩分 0.9 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、豚ひき肉	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 477 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.7 g 塩分 0.9 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、豚ひき肉、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 476 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.2 g 塩分 1.3 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 382 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.5 g 塩分 1.3 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、豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、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 439 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.3 g 塩分 1.1 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 514 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.3 g 塩分 1.1 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							