様式F114

2022年06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
18(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	食塩、パセリ粉	ビスコ 牛乳 健康菓子	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.0 g 食塩 0.7 g
20(月)	ごはん さけの香りみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 すまし汁	さつまいも、米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	たべっこどうぶつ 蒸し芋 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.2 g 食塩 1.1 g
21(火)	ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ きんぴらごぼう りんご	米、米粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖、じゃがいも	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)	りんご、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ビスコ あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.7 g 食塩 0.8 g
22(水)	ごはん　バナナ バンバンジー はるさめサラダ みそ汁	七分つき米、はるさめ、ごま、油、砂糖、ごま油	鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、なす、かぼちゃ、もやし、キャベツ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	豆乳クッキー ビスコ ミレービスケット まめぴよ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.5 g 食塩 1.2 g
23(木)	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のナムル みそ汁	じゃがいも、米、さつまいも、ごま、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	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 じゃがいも団子 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.5 g 食塩 1.2 g
24(金)	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、豆乳、おから	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、バナナ、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、酢、食塩、パセリ粉	ミニゼリー おからドーナツ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.8 g 食塩 1.3 g
25(土)	豚丼 ミニゼリー	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	たべっこどうぶつ 牛乳 健康菓子	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.4 g 食塩 0.7 g
27(月)	ごはん かじきのケチャップあえ 焼きトマト みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ミニトマト、だいこん、かぼちゃ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース	ウエハース まんまるソフトせんべい ぱりんこ 牛乳	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g 食塩 0.9 g
28(火)	ごはん　ミニゼリー 鶏肉と野菜の塩麹煮 小松菜のしらす和え 焼きかぼちゃ	米、板こんにゃく、米粉、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、しらす干し	だいこん、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	卯の花クッキー かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.0 g 食塩 0.8 g
29(水)	ごはん ローストチキン キャベツとわかめの中華和え 押し麦のスープ	七分つき米、片栗粉、押麦、ごま油、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏むね肉、おから、豚ひき肉、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじんにら、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	まんまるソフトせんべい チヂミ 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.5 g 食塩 1.2 g
30(木)	ごはん ミートボールのカレーシチュー しらすサラダ 型チーズ	米、七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ	酒、洋風だしの素、酢、食塩、カレー粉	マリービスケット おにぎり 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.5 g 食塩 1.1 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							