様式F114

2022年08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	ごはん	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、しらす干し	バナナ、キャベツ、こまつな	しょうゆ、酒、食塩		エネルギー 565 kcal
～	さわらのしょうゆ焼き					豆腐ガトーショコラ	たんぱく質 24.4 g
月	小松菜のしらす和え					牛乳	脂質 18.9 g
～	バナナ						塩分 1.1 g
02	ごはん	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、レモン果汁	酢、食塩、しょうゆ		エネルギー 539 kcal
～	鶏のレモン焼き					かんてんぱぱ	たんぱく質 25.0 g
火	キャベツとチンゲン菜のサラダ					牛乳	脂質 13.7 g
～	オレンジ						塩分 0.7 g
03	ごはん	さつまいも、七分つき米、油	牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	酢、洋風だしの素、食塩	豆乳クッキー	エネルギー 509 kcal
～	ハンバーグ					蒸し芋	たんぱく質 18.3 g
水	ブロッコリーの三色サラダ					牛乳	脂質 14.6 g
～	コンソメスープ						塩分 0.7 g
04	てりやき野菜丼	米、食パン、マヨドレ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、しらす干し、かつお節	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩		エネルギー 525 kcal
～	ブロッコリーのおかか和え					じゃこトースト	たんぱく質 27.4 g
木	豆腐のすまし汁					牛乳	脂質 18.6 g
～	棒チーズ						塩分 2.1 g
05	食パン	食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	クリームコーン缶、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、コーン缶、キャベツ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、酒、洋風だしの素、食塩、パセリ粉		エネルギー 525 kcal
～	ポークチャップ					ゼリー	たんぱく質 22.3 g
金	コーンクリームスープ					牛乳	脂質 20.7 g
～							塩分 1.6 g
06	野菜そぼろ丼	七分つき米、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶	酒、しょうゆ、食塩		エネルギー 552 kcal
～	ミニゼリー					健康菓子	たんぱく質 20.9 g
土						牛乳	脂質 16.5 g
～							塩分 1.2 g
08	ごはん	米、米粉、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、食塩		エネルギー 583 kcal
～	肉豆腐					ホットケーキ	たんぱく質 21.1 g
月	焼きかぼちゃ					牛乳	脂質 17.7 g
～							塩分 0.9 g
09	ごはん	七分つき米、じゃがいも、板こんにゃく、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、みりん、しょうゆ		エネルギー 590 kcal
～	鶏肉のごまみそ焼き					まんまるソフトせんべい	たんぱく質 27.1 g
火	豚汁					源氏パイ	脂質 24.8 g
～	型チーズ					牛乳	塩分 1.8 g
10	キーマカレー	米、もち米、砂糖、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、カレー粉		エネルギー 409 kcal
～	ブロッコリーのごま酢和え					おはぎ	たんぱく質 19.4 g
水	ミニゼリー					牛乳	脂質 18.5 g
～							塩分 1.4 g
12	ごはん	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、塩こんぶ			エネルギー 520 kcal
～	クリームシチュー					マリービスケット	たんぱく質 19.2 g
金	きゅうりと人参の昆布あえ					牛乳	脂質 15.0 g
～							塩分 1.9 g
13	てりやき野菜丼	七分つき米、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		エネルギー 513 kcal
～	ミニゼリー					健康菓子	たんぱく質 21.4 g
土						牛乳	脂質 11.7 g
～							塩分 1.1 g
15	ごはん	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	オレンジ・ネーブル、キャベツ、にんじん、いちごジャム、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	ミレーフライ	エネルギー 469 kcal
～	タンドリーチキン						たんぱく質 20.8 g
月	コールスローサラダ					牛乳	脂質 14.7 g
～	オレンジ						塩分 0.8 g
16	ごはん	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)	とうもろこし、きゅうり、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、酢、食塩		エネルギー 634 kcal
～	鶏のから揚げ					あんこ蒸しパン	たんぱく質 22.5 g
火	にんじんのシンプルサラダ					牛乳	脂質 23.7 g
～	ゆでとうもろこし						塩分 0.9 g
17	ごはん	米、七分つき米、油、すりごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	ホールトマト缶詰、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、カットわかめ、	酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう		エネルギー 599 kcal
～	鶏肉のトマト煮					おにぎり	たんぱく質 24.7 g
水	小魚サラダ					牛乳	脂質 16.0 g
～	バナナ						塩分 1.6 g
18	カレーライス	七分つき米、米粉、押麦、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳	りんご、なす、たまねぎ、バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、えのきたけ、焼きのり、レモン果	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉		エネルギー 545 kcal
～	磯和え					もっちりバナナパン	たんぱく質 17.2 g
木	りんご					牛乳	脂質 16.5 g
～							塩分 1.2 g

様式F114

2022年08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
19〜金	なすミートスパゲティー 蒸し野菜のサラダ ミニゼリー	マカロニ・スパゲティ、米粉、油、砂糖	アイスクリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマトピューレ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩	アイスクリーム クッキー まめぴよ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 31.3 g 塩分 1.7 g
20〜土	豚丼 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	健康菓子 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.1 g
22〜月	ひじきごはん さけの香りみそ焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	かぼちゃ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、干ししいたけ、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.3 g 塩分 1.5 g
23〜火	ごはん 豚肉のねぎ塩風味 おくらとちくわの海苔あえ みそ汁	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、オクラ、ねぎ、よもぎ、レモン果汁、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	よもぎ蒸しパン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.2 g 塩分 1.3 g
24〜水	ごはん マーボー豆腐 キャベツとわかめの中華和え ミニゼリー	米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	野菜もち 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.8 g 塩分 1.5 g
25〜木	豆腐丼 小松菜のごまあえ すいか	米、さつまいも、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豆乳	すいか、たまねぎ、もやし、こまつな、エリンギ、にんじん、コーン缶、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉	さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.9 g 塩分 1.0 g
26〜金	ジャージャーうどん 白菜とほうれん草のおかか和え 磯辺さつまいも	ゆでうどん、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、はくさい、きゅうり、ねぎ、あおのり、にんにく、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ	ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.4 g 塩分 1.9 g
27〜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 504 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g
29〜月	ごはん さわらのしょうゆ焼き ほうれん草とささみの酢和え みそ汁	七分つき米、さつまいも、油、米粉、砂糖	牛乳、さわら、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.0 g 塩分 1.3 g
30〜火	ごはん 油淋鶏 わかめとツナのサラダ ミニゼリー	七分つき米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、あおのり	酢、しょうゆ、酒、食塩	チャーハンおにぎり 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.9 g 塩分 1.5 g
31〜水	わかめごはん 豚肉のすき焼き風煮物 納豆和え バナナ	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、かつお節	バナナ、たまねぎ、はくさい、緑豆もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	芋もち 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.5 g
〜							
〜							
〜							
〜							