様式F114

2022年08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(月)	ごはん さわらのしょうゆ焼き 小松菜のしらす和え バナナ	米、米粉、片栗粉、砂糖、油、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	ミレーフライ 豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.8 g 塩分 0.9 g
02(火)	ごはん 鶏のレモン焼き キャベツとチンゲン菜のサラダ オレンジ	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	サラダおかき かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 400 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.4 g 塩分 0.6 g
03(水)	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ	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 蒸し芋 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.1 g 塩分 0.6 g
04(木)	てりやき野菜丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 棒チーズ	米、食パン、マヨネーズ、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	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、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	むらさきいもせんべい じゃこトースト 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.4 g 塩分 1.5 g
05(金)	食パン ポークチャップ コーンクリームスープ	食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳	クリームコーン缶、いちごジャム・低糖度、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、酒、洋風だしの素、食塩	ミニゼリー ゼリー 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.1 g 塩分 1.2 g
06(土)	野菜そぼろ丼 ミニゼリー	七分つき米、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん	酒、しょうゆ、食塩	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.9 g 塩分 1.0 g
08(月)	ごはん 肉豆腐 焼きかぼちゃ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース ホットケーキ 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.9 g 塩分 0.7 g
09(火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 豚汁 型チーズ	七分つき米、じゃがいも、ごま、砂糖、板こんにゃく	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、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	卯の花クッキー まんまるソフトせんべい 源氏パイ 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.3 g 塩分 1.4 g
10(水)	キーマカレー ブロッコリーのごま酢和え ミニゼリー	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	胚芽ビスケット おはぎ 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.1 g 塩分 1.3 g
12(金)	ごはん クリームシチュー きゅうりと人参の昆布あえ	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、塩こんぶ		きなこウエハース マリービスケット 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g
13(土)	てりやき野菜丼 ミニゼリー	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	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g 塩分 0.9 g
15(月)	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ オレンジ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	オレンジ・ネーブル、キャベツ、いちごジャム、にんじん、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 リッツジャムサンド 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.6 g 塩分 0.7 g
16(火)	ごはん 鶏のから揚げ にんじんのシンプルサラダ ゆでとうもろこし	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、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、酢、食塩	サラダおかき あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.3 g 塩分 0.7 g
17(水)	ごはん 鶏肉のトマト煮 小魚サラダ バナナ	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	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、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	豆乳クッキー おにぎり 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g
18(木)	カレーライス 磯和え りんご	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、キャベツ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、焼きのり、レモン果汁、にんに	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	むらさきいもせんべい もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.9 g 塩分 0.9 g

様式F114

2022年08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(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	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	ミニゼリー アイスクリーム クッキー まめぴよ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 23.4 g 塩分 1.3 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、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	調整豆乳 塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.5 g 塩分 1.0 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、だいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ウエハース かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.4 g 塩分 1.1 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、豚ひき肉、豆乳、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	卯の花クッキー よもぎ蒸しパン 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.9 g 塩分 1.0 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、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	胚芽ビスケット 野菜もち 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.7 g 塩分 1.2 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、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉	まんまるソフトせんべい さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.9 g 塩分 0.8 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、キャベツ、ねぎ、あおのり、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ	きなこウエハース ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.0 g 塩分 1.3 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	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.7 g 塩分 1.2 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	ミレーフライ さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.6 g 塩分 1.1 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、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、あおのり	酢、しょうゆ、酒、食塩	サラダおかき チャーハンおにぎり 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.7 g 塩分 1.2 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、豚ひき肉、納豆、かつお節	バナナ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー 芋もち 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.5 g 塩分 1.2 g
( )							
( )							
( )							
( )							