様式F114

2022年09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	3時おやつ	栄養価
01(木)	ドライカレーライス ブロッコリーの玉ねぎドレッシング りんご	さつまいも、七分つき米、油、押麦、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、カレー粉、食塩	蒸し芋 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.1 g 塩分 0.6 g
02(金)	食パン 鶏肉のマーマレード焼き にんじんのシンプルサラダ 野菜スープ	食パン、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳	にんじん、りんご、キャベツ、いちごジャム・低糖度、きゅうり、たまねぎ、マーマレード	酢、食塩、しょうゆ、洋風だしの素、こしょう	りんご蒸しパン 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.2 g 塩分 2.2 g
03(土)	みそ炒め丼 すまし汁 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 健康菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.8 g 塩分 1.6 g
05(月)	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 豚汁 棒チーズ	七分つき米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g
06(火)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐旨煮椀	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	酒、食塩、しょうゆ、こしょう	野菜もち 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.2 g
07(水)	ハヤシライス 白菜とほうれん草の塩磯あえ Newグレープゼリー	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、押麦、油、ごま	牛乳、牛肉(もも)、豆乳	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.3 g 塩分 1.1 g
08(木)	クリームスパゲティ ほうれん草とささみの酢和え ミニゼリー	スパゲティ、七分つき米、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、しらす干し、バター、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、焼きのり	しょうゆ、酢、洋風だしの素、酒、食塩	おにぎり 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.6 g 塩分 1.7 g
09(金)	ごはん　十五夜デザート ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ みそ汁	七分つき米、米粉、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ	月見団子 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g 塩分 1.7 g
10(土)	照り焼き丼 みそ汁 ミニゼリー	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	健康菓子 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g
12(月)	ごはん さわらの蒸しみそ焼き かぼちゃサラダ すまし汁	七分つき米、米、もち米、砂糖、米粉	牛乳、さわら、米みそ(甘みそ)、きな粉、油揚げ	かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	おはぎ 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.9 g 塩分 1.2 g
13(火)	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのごま酢和え りんご	七分つき米、片栗粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ	りんご、ブロッコリー、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、酢	かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.9 g 塩分 1.1 g
14(水)	ゆかりごはん 豚肉の野菜炒め みそ汁	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、米粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.3 g 塩分 1.6 g
15(木)	キッズビビンバ キャベツとわかめの中華和え バナナ	七分つき米、米粉、砂糖、油、押麦、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、カルピス、しらす干し	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.3 g 塩分 1.1 g
16(金)	ロールパン ポークビーンズ 蒸し野菜のサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、豆乳、おから	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	ばななドーナツ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.9 g 塩分 1.9 g
17(土)	野菜そぼろ丼 みそ汁 ミニゼリー	七分つき米、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	健康菓子 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.8 g

様式F114

2022年09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
20(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、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、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、かぼちゃ、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	卵の花クッキー かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.2 g 塩分 1.3 g
21(水)	ごはん 肉じゃが 小松菜のしらすサラダ 焼きかぼちゃ	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	胚芽ビスケット ホットケーキ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.4 g 塩分 1.2 g
22(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 型チーズ	米、七分つき米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、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、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	まんまるソフトせんべい おにぎり 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g
24(土)	焼きそば 中華スープ ミニゼリー	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	もやし、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳 健康菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g
26(月)	ごはん さわらと人参の煮物 おくらとキャベツの和え物 みそ汁	七分つき米、さといも、砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、切り干しだいこん、さやえんどう、しょうが、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	ミレーフライ 白いふうせん 源氏パイ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.8 g 塩分 1.4 g
27(火)	ごはん 油淋鶏 キャベツとチンゲン菜のサラダ なし	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	なし、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	サラダおかき オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.0 g 塩分 1.3 g
28(水)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのサラダ オレンジ	七分つき米、米粉、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豆乳、豚肉(肩ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酒、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	豆乳クッキー あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.3 g 塩分 1.2 g
29(木)	マーボー豆腐丼 小松菜のごま和え バナナ	七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒	むらさきいもせんべい かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.6 g 塩分 1.3 g
30(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 ミニゼリー	ゆでうどん、さつまいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、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	ミニゼリー バナナスティックパン 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.5 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							