様式F114

2022年09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
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、押麦、油、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、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、にんにく、しょうが、きゅうり	ケチャップ、洋風だしの素、カレー粉、食塩	むらさきいもせんべい 蒸し芋 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.7 g 塩分 0.5 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、いちごジャム、キャベツ、たまねぎ、マーマレード	酢、食塩、しょうゆ、洋風だしの素	ミニゼリー りんご蒸しパン 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 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、豚ひき肉、米みそ	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	塩せんべい 牛乳 健康菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.6 g 塩分 1.2 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、豚ひき肉、チーズ、米みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	ウエハース ビスコ 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.6 g 塩分 1.3 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、豚ひき肉、鶏ささ身、豆乳、米みそ、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、にんにく、しょうが	酒、食塩、しょうゆ	卯の花クッキー 野菜もち 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g 塩分 0.9 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、豚ひき肉、豆乳	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩	胚芽ビスケット スイートポテト 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.3 g 塩分 1.0 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、バター、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、焼きのり	酢、しょうゆ、洋風だしの素、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 416 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.2 g 塩分 1.4 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、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、しらす干し、米みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	きなこウエハース じゃがいも団子 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g 塩分 1.5 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(皮なし)、米みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、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	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.4 g 塩分 1.4 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、きな粉、油揚げ	かぼちゃ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、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	ミレーフライ おはぎ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 14.7 g 塩分 1.0 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)	りんご、ブロッコリー、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、酢	サラダおかき かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.3 g 塩分 0.7 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、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、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	豆乳クッキー さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 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、ほうれんそう、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	むらさきいもせんべい カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.3 g 塩分 0.9 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、豚ひき肉、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	ミニゼリー ばななドーナツ 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.7 g 塩分 1.2 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	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	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g