様式F114

2022年10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
03(月)	さつま芋ごはん さわらのしょうゆ焼き 小松菜のしらす和え バナナ	七分つき米、さつまいも、油	牛乳、さわら、しらす干し	バナナ、キャベツ、こまつな	酒、しょうゆ、食塩	ウエハース まんまるソフトせんべい 源氏パイ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.7 g 塩分 1.0 g
04(火)	ごはん ささみのレモン煮 はるさめサラダ ミニゼリー	七分つき米、米粉、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏ささ身、きな粉	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、レモン果汁	しょうゆ、酢、酒、食塩	卯の花クッキー かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.0 g 塩分 0.9 g
05(水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のおかかあえ 棒チーズ	さつまいも、米、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、チーズ、かつお節、豚ひき肉	はくさい、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、みりん、食塩	胚芽ビスケット 蒸し芋 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.4 g 塩分 1.1 g
06(木)	三色そぼろ丼 大根サラダ	七分つき米、米粉、押麦、マヨドレ、油、黒砂糖、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐	だいこん、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	まんまるソフトせんべい 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.8 g 塩分 1.4 g
07(金)	ロールパン ポークビーンズ きゅうりのゆかりあえ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、にんにく、ブロッコリー	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g
08(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	ミニゼリー 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
11(火)	ハリハリわかめ御飯 鶏肉と野菜の塩麹煮 磯和え	七分つき米、板こんにゃく、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)	だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、切り干しだいこん、干ししいたけ、焼き	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ	サラダおかき あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.9 g 塩分 1.1 g
12(水)	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁	七分つき米、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	豆乳クッキー ホットケーキ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.1 g 塩分 1.6 g
13(木)	ドライカレーライス 小魚サラダ りんご	七分つき米、米粉、油、押麦、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、カットわかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉	むらさきいもせんべい かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.5 g 塩分 1.2 g
14(金)	ミートスパゲティー わかめとツナのサラダ ミニゼリー	マカロニ・スパゲティ、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いちごジャム、カットわかめ	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩	ミニゼリー ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.3 g 塩分 1.8 g
15(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	きなこウエハース 健康菓子 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.7 g 塩分 1.1 g
17(月)	ごはん(未)　けんちん汁 ハンバーグ(未)　りんご さんまの生姜焼き煮丼(以) キャベツとほうれん草の塩ごま和え	七分つき米、片栗粉、油、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、さんま、木綿豆腐、油揚げ	りんご、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、ケチャップ	ウエハース ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 28.3 g 塩分 1.6 g
18(火)	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	七分つき米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	卯の花クッキー かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.8 g 塩分 1.0 g
19(水)	てりやき野菜丼 豆腐のすまし汁 型チーズ	米、さつまいも、油、米粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	胚芽ビスケット さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.8 g 塩分 1.6 g

様式F114

2022年10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(木)	ハヤシライス 白菜とほうれん草の塩磯あえ ミニゼリー	七分つき米、米粉、油、片栗粉、押麦、砂糖、粉糖	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、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、ワイン(赤)、食塩	まんまるソフトせんべい 豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.0 g 塩分 1.2 g
21(金)	食パン タンドリーチキン 野菜スープ	食パン、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	きなこウエハース ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g 塩分 2.0 g
22(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	ミニゼリー 健康菓子 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g 塩分 1.1 g
24(月)	ごはん　バナナ さけのムニエル ブロッコリーのごまマヨ和え 豆乳汁	七分つき米、米、もち米、砂糖、油、米粉、マヨドレ、すりごま	牛乳、豆乳、さけ、きな粉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	ミレーフライ おはぎ 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.8 g 塩分 1.1 g
25(火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁	七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	サラダおかき もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.4 g 塩分 1.5 g
26(水)		さつまいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豆乳			豆乳クッキー さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.8 g 塩分 0.9 g
27(木)	野菜そぼろ丼 みそ汁	米、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい ゼリー 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.9 g 塩分 1.4 g
28(金)	カレーうどん ちくわ磯辺揚げ キャベツのサラダ	ゆでうどん、七分つき米、米粉、油、片栗粉、さつまいも	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、カレー粉	ミニゼリー おにぎり 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.7 g 塩分 2.6 g
29(土)	カレーライス ミニゼリー	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールウ	むらさきいもせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.7 g 塩分 1.9 g
31(月)	ごはん かじきのケチャップあえ ブロッコリーのごまサラダ 押し麦のスープ	七分つき米、米粉、油、押麦、砂糖、片栗粉、ごま、かぼちゃの種(味付け)	牛乳、かじき、豆乳、鶏ひき肉	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ	ケチャップ、中濃ソース、酒、中華だしの素、しょうゆ、食塩	ミレーフライ かぼちゃのケーキ 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.4 g 塩分 1.2 g
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							