様式F114

2022年11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(火)	ごはん 鶏のレモン焼き れんこんのきんぴら 豆腐みそ汁	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ、きな粉	にんじん、れんこん、こまつな、ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	卯の花クッキー 野菜もち 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.3 g
02(水)	ごはん ポークビーンズ 小松菜のツナあえ りんご	七分つき米、じゃがいも、米粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、蒸し大豆、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、パセリ粉	マリービスケット さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.2 g 塩分 1.2 g
04(金)	ホットドッグ 豆乳汁 バナナ	七分つき米、ロールパン、油	牛乳、豆乳、ウインナーソーセージ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ	昆布だし汁、ケチャップ、酒、食塩	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.2 g 塩分 1.4 g
05(土)	カレーライス ミニゼリー						エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
07(月)	ごはん 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し	米、片栗粉、油	牛乳、さけ、油揚げ	ほうれんそう、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ミレーフライ まんまるソフトせんべい 源氏パイ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.7 g 塩分 0.8 g
08(火)	ごはん 油淋鶏 蒸し野菜のサラダ りんご	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	かぼちゃ、りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酢、食塩	サラダおかき 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.1 g 塩分 1.1 g
09(水)	ごはん 豆腐の野菜そぼろ煮 かぶときゅうりのサラダ バナナ	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)	バナナ、こまつな、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	豆乳クッキー あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.4 g 塩分 1.2 g
10(木)	冬野菜カレーライス 小魚サラダ ヨーグルト	米、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、豆乳、しらす干し	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、生わかめ、レモン果汁	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、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 628 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.8 g 塩分 1.6 g
11(金)	みそ煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツの香り漬け	ゆでうどん、米、さつまいも、米粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ、油揚げ、ちくわ	キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩	たべっこどうぶつ おにぎり 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g 塩分 2.4 g
12(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 504 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.6 g
14(月)	ごはん さわらのしょうゆ焼き 小松菜のしらす和え おかず汁	米、もち米、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、なす、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース おはぎ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.0 g 塩分 1.5 g
15(火)	ごはん　型チーズ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとほうれん草の塩ごま和え みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	卯の花クッキー ゼリー 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.4 g 塩分 1.6 g
16(水)	さつま芋御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	米、米粉、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、かつお節	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	マリービスケット 米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.0 g 塩分 1.0 g
17(木)	キッズビビンバ はるさめサラダ オレンジ	米、米粉、砂糖、はるさめ、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳	オレンジ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、干しぶどう、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、酒	まんまるソフトせんべい レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.4 g 塩分 1.3 g
18(金)	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ りんご	食パン、さつまいも、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、いちごジャム、いんげん	酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	きなこウエハース さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.7 g

様式F114

2022年11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(土)	野菜そぼろ丼 ミニゼリー	米、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉	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	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.2 g
21(月)	菜飯 かじきのカレーあんかけ けんちん汁	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ	だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉	ミレーフライ ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.1 g 塩分 1.8 g
22(火)	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のおかかあえ みかん	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かつお節	みかん、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	サラダおかき かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.7 g 塩分 0.8 g
24(木)	ほうれん草のドリア ブロッコリーの三色サラダ ミニゼリー	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、バター、チーズ	ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	洋風だしの素、酢、食塩、こしょう	むらさきいもせんべい スイートポテト 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.7 g 塩分 1.2 g
25(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、米粉、油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、豆乳、おから、ツナ油漬缶、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、ねぎ、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	たべっこどうぶつ バナナドーナツ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.0 g 塩分 2.5 g
26(土)	てりやき野菜丼 ミニゼリー	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 510 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g
28(月)	ごはん 白身魚と野菜の甘酢がけ 豚汁	さつまいも、七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、米みそ	だいこん、れんこん、たまねぎ、かぼちゃ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ウエハース 蒸し芋 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 g
29(火)	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	米、米粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	卯の花クッキー かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.7 g 塩分 1.7 g
30(水)	ごはん 厚揚げの中華煮 豆腐のサラダ 棒チーズ	米、米粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	マリービスケット ホットケーキ 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.1 g 塩分 1.4 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							