様式F114

2022年11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(火) | ごはん<br>鶏のレモン焼き<br>れんこんのきんぴら<br>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、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、きな粉 | にんじん、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<br>野菜もち<br>牛乳 | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 16.8 g<br>塩分 1.0 g |
| 02(水) | ごはん<br>ポークビーンズ<br>小松菜のツナあえ<br>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、豚ひき肉、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<br>さつまいも蒸しパン<br>牛乳 | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 16.9 g<br>塩分 0.9 g |
| 04(金) | ホットドッグ<br>豆乳汁<br>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 | 昆布だし汁、ケチャップ、酒、食塩 | きなこウエハース<br>おにぎり<br>牛乳 | エネルギー 400 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 15.1 g<br>塩分 1.0 g |
| 05(土) | | | | | | | エネルギー 0 kcal<br>たんぱく質 0 g<br>脂質 0 g<br>塩分 0 mg |
| 07(月) | ごはん<br>鮭と切干大根のあんかけ<br>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、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<br>まんまるソフトせんべい<br>源氏パイ<br>牛乳 | エネルギー 394 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 12.5 g<br>塩分 0.8 g |
| 08(火) | ごはん<br>油淋鶏<br>蒸し野菜のサラダ<br>りんご | 米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま | 牛乳、鶏もも肉(皮なし) | 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<br>大学かぼちゃ<br>牛乳 | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 19.6 g<br>塩分 0.9 g |
| 09(水) | ごはん<br>豆腐の野菜そぼろ煮<br>かぶときゅうりのサラダ<br>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<br>あんこ蒸しパン<br>牛乳 | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 15.9 g<br>塩分 1.0 g |
| 10(木) | 冬野菜カレーライス<br>小魚サラダ<br>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、カットわかめ、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<br>もっちりバナナパン<br>牛乳 | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 16.2 g<br>塩分 1.4 g |
| 11(金) | みそ煮込みうどん<br>さつま芋の天ぷら<br>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<br>おにぎり<br>牛乳 | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 15.8 g<br>塩分 1.7 g |
| 12(土) | 焼きそば<br>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<br>健康菓子<br>牛乳 | エネルギー 407 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 14.7 g<br>塩分 1.2 g |
| 14(月) | ごはん<br>さわらのしょうゆ焼き<br>小松菜のしらす和え<br>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、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<br>おはぎ<br>牛乳 | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 15.8 g<br>塩分 1.1 g |
| 15(火) | ごはん　型チーズ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>キャベツとほうれん草の塩ごま和え<br>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<br>ゼリー<br>牛乳 | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 12.6 g<br>塩分 1.2 g |
| 16(水) | さつま芋御飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>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、豚ひき肉、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 | しょうゆ、酒、みりん、食塩 | マリービスケット<br>米粉蒸しパン<br>牛乳 | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 16.1 g<br>塩分 0.8 g |
| 17(木) | キッズビビンバ<br>はるさめサラダ<br>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、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<br>レーズン蒸しパン<br>牛乳 | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂質 15.5 g<br>塩分 1.0 g |
| 18(金) | 食パン<br>クリームシチュー<br>キャベツとツナのサラダ<br>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・低糖度、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<br>さつまいもスティック<br>牛乳 | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 17.5 g<br>塩分 1.2 g |

様式F114

2022年11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(土) | 野菜そぼろ丼<br>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<br>健康菓子<br>牛乳 | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 12.8 g<br>塩分 1.0 g |
| 21(月) | 菜飯<br>かじきのカレーあんかけ<br>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、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<br>ビスコ<br>ぽたぽた焼き<br>牛乳 | エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 17.2 g<br>塩分 1.2 g |
| 22(火) | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>小松菜のおかかあえ<br>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<br>かんてんぱぱ<br>牛乳 | エネルギー 414 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 12.9 g<br>塩分 0.6 g |
| 24(木) | ほうれん草のドリア<br>ブロッコリーの三色サラダ<br>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<br>スイートポテト<br>牛乳 | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 14.8 g<br>塩分 0.9 g |
| 25(金) | カレーうどん<br>さつまいも磯辺揚げ<br>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、豚ひき肉、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、さつまいも | 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<br>バナナドーナツ<br>牛乳 | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 20.8 g<br>塩分 1.4 g |
| 26(土) | てりやき野菜丼<br>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<br>健康菓子<br>牛乳 | エネルギー 411 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 10.3 g<br>塩分 0.9 g |
| 28(月) | ごはん<br>白身魚と野菜の甘酢がけ<br>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、豚ひき肉、米みそ | だいこん、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<br>蒸し芋<br>牛乳 | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂質 14.2 g<br>塩分 1.0 g |
| 29(火) | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきの煮物<br>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 | 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<br>かぼちゃの豆腐パン<br>牛乳 | エネルギー 444 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 14.2 g<br>塩分 1.3 g |
| 30(水) | ごはん<br>厚揚げの中華煮<br>豆腐のサラダ<br>棒チーズ | 米、米粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉 | 牛乳、厚保揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、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<br>ホットケーキ<br>牛乳 | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 20.4 g<br>塩分 1.1 g |
| (　) | | | | | | | |
| (　) | | | | | | | |
| (　) | | | | | | | |
| (　) | | | | | | | |
| (　) | | | | | | | |
| (　) | | | | | | | |