様式F114

2022年12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)	ハヤシライス 小松菜のしらすサラダ バナナ	七分つき米、さつまいも、押麦、砂糖、油、米粉	牛乳、牛肉(もも)、豆乳、しらす干し	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	スイートポテト 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.4 g 塩分 1.1 g
02(金)	ロールパン クリームシチュー キャベツのツナサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、米粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、干しぶどう	酢、洋風だしの素、酒、食塩、こしょう	おにぎり 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.5 g 塩分 2.0 g
03(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	牛乳 健康菓子	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
05(月)	ごはん さけの塩焼き 田舎煮 みかん	米、さといも(冷凍)、じゃがいも、もち米、砂糖、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、きな粉、米みそ	みかん、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	おはぎ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 13.9 g 塩分 1.0 g
06(火)	ごはん 鶏肉のからあげ チンゲン菜のとろみ炒め	七分つき米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉	チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	サラダおかき かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.0 g 塩分 0.9 g
07(水)	三色どんぶり 白菜とツナのごま酢あえ りんご	七分つき米、米粉、砂糖、押麦、油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	はくさい、りんご、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん	かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g 塩分 2.5 g
08(木)	五平餅 豚汁 小松菜のごまあえ バナナ	七分つき米、米粉、砂糖、板こんにゃく、すりごま、油、ピーナッツ、ごま、ごま油、米、さつまいも	牛乳、豆乳、米みそ、豚肉(もも)、油揚げ	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	蒸しパン 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.8 g 塩分 0.8 g
09(金)	肉みそスパゲティ キャベツの磯あえ 棒チーズ	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、米みそ、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	たべっこどうぶつ 蒸し芋 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g 塩分 2.9 g
10(土)	みそ炒め丼 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	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ	牛乳 健康菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g 塩分 1.0 g
12(月)	ハリハリわかめごはん さわらのみそ照り焼き はるさめスープ バナナ	七分つき米、はるさめ、砂糖、油	牛乳、さわら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	みりん、酒、中華だしの素、食塩	ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.1 g 塩分 1.6 g
13(火)	さつまいもごはん 鶏のレモン焼き ほうれん草の塩ごま和え みそ汁	七分つき米、米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏むね肉、豆乳、米みそ、油揚げ	バナナ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ	卯の花クッキー もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.5 g 塩分 1.4 g
14(水)	ごはん 豚肉の野菜炒め ブロッコリーのごまマヨ和え 豆乳汁	七分つき米、米粉、油、砂糖、マヨドレ、すりごま、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、に	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜もち 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.8 g 塩分 1.4 g
15(木)	キーマカレー 小魚サラダ 型チーズ	米粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、豆乳、チーズ、しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、いちごジャム、ピーマン、ブロッコリー、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、カレー粉	蒸しジャムパン 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.2 g 塩分 2.1 g
16(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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、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	おにぎり 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.6 g
17(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	牛乳 健康菓子	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