様式F114

2022年12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(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、牛ひき肉、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	まんまるソフトせんべい スイートポテト 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.8 g 塩分 0.9 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	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g 塩分 1.3 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	豆乳クッキー 牛乳 健康菓子	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.5 g 塩分 0.8 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	ビスコ おはぎ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.5 g 塩分 0.7 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 396 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g 塩分 0.7 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	豆乳クッキー かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.2 g 塩分 1.3 g
08(木)	(未)さつま芋ごはん　バナナ 五平餅 豚汁 小松菜のごまあえ	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、豚ひき肉、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	むらさきいもせんべい 蒸しパン 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.3 g 塩分 0.6 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 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 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	まんまるソフトせんべい 牛乳 健康菓子	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.0 g 塩分 0.8 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	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	ウエハース ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.6 g 塩分 1.0 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 469 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.9 g 塩分 1.1 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、豚ひき肉、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、ねぎ、コーン缶、にんにく、しょう	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット 野菜もち 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.5 g 塩分 1.2 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	まんまるソフトせんべい 蒸しジャムパン 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.8 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、豚ひき肉、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	きなこウエハース おにぎり 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.8 g 塩分 1.4 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	ビスコ 牛乳 健康菓子	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.9 g 塩分 1.1 g

様式F114

2022年12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(月)	ごはん さわらと白菜の重ね蒸し みそ汁	七分つき米、片栗粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	はくさい、こまつな、コーン缶、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	にんじんチップ まんまるソフトせんべい 源氏パイ 牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.3 g 塩分 1.1 g
20(火)	ごはん 油淋鶏 小松菜のしらすサラダ みかん	七分つき米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し	みかん、こまつな、キャベツ、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	サラダおかき ゼリー 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.8 g 塩分 0.9 g
21(水)	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ ミニゼリー	七分つき米、米粉、はるさめ、油、ごま油、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)、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	豆乳クッキー あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 塩分 1.0 g
22(木)	ごはん　りんご 鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら かぼちゃ汁	七分つき米、米粉、砂糖、ごま、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、れんこん、りんご、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	むらさきいもせんべい ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.6 g 塩分 1.3 g
23(金)	チキンライス　野菜コーンスープ もみのきハンバーグ 蒸し野菜のサラダ フライドポテト	七分つき米、フライドポテト、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、木綿豆腐、生クリーム、鶏ひき肉	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、クリームコーン缶、ピーマン、レモン果汁	ケチャップ、食塩	たべっこどうぶつ 豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 27.1 g 塩分 0.9 g
24(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	たべっこどうぶつ 牛乳 健康菓子	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.7 g 塩分 0.8 g
26(月)	ごはん 白身魚と野菜の甘酢がけ 中華スープ みかん	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら	みかん、チンゲンサイ、れんこん、たまねぎ、かぼちゃ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ウエハース ホットケーキ 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.4 g 塩分 1.0 g
27(火)	ごはん 鶏むね肉のふっくら焼き 野菜のおかか和え みそ汁	七分つき米、さつまいも、さといも、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、米みそ、かつお節	だいこん、キャベツ、ほうれんそう、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	卯の花クッキー さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.4 g 塩分 0.9 g
28(水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のツナサラダ ミニゼリー	七分つき米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	マリービスケット 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.5 g 塩分 0.8 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							