様式F114

2023年01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
05(木)	ごはん　ミニゼリー 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの三色サラダ みそ汁	七分つき米、じゃがいも、油、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	きなこウエハース じゃがいも団子 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 12.0 g 塩分 1.7 g
06(金)	ロールパン ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ・ごま) ミニゼリー	ロールパン、じゃがいも、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	豆乳クッキー かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.5 g 塩分 1.7 g
07(土)	カレーライス ミニゼリー	七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールウ	きなこウエハース 健康菓子 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.7 g 塩分 1.9 g
10(火)	ごはん 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 コーンクリームスープ	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳	クリームコーン缶、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、マーマレード、干しぶどう	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	サラダおかき レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.0 g 塩分 1.2 g
11(水)	ごはん　バナナ 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーと人参のおかか和え 焼きかぼちゃ	七分つき米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、かつお節	バナナ、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、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 597 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g 塩分 0.7 g
12(木)	ハヤシライス 小松菜のしらすサラダ 型チーズ	七分つき米、米粉、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、豆乳、しらす干し	たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、レモン果汁	ケチャップ、中濃ソース、酒、酢、食塩	たべっこどうぶつ もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.6 g 塩分 1.2 g
13(金)	ミートスパゲティー コールスローサラダ みかん	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、マヨドレ、砂糖、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩	豆乳クッキー おにぎり 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.5 g 塩分 1.5 g
14(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	たべっこどうぶつ 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
16(月)	ひじきごはん さわらのごま焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳、さわら、豆乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、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 577 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.6 g 塩分 1.5 g
17(火)	ごはん ささみのレモン煮 納豆あえ りんご	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、挽きわり納豆、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、酒	サラダおかき あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.7 g 塩分 1.0 g
18(水)	わかめごはん 豚肉と野菜のごま炒め 小松菜のしらす和え すまし汁	七分つき米、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し、油揚げ	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	むらさきいもせんべい ゼリー 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.2 g 塩分 1.6 g
19(木)	豆腐丼 すまし汁 オレンジ	さつまいも、七分つき米、押麦、油、米粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、エリンギ、だいこん、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、中華だしの素、酒、しょうゆ、カレー粉	きなこウエハース 蒸し芋 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.0 g 塩分 1.3 g
20(金)	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ ミニゼリー	食パン、じゃがいも、七分つき米、油、米粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、ブロッコリー、塩こんぶ	洋風だしの素、酢、食塩、こしょう	マリービスケット おにぎり 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.5 g 塩分 2.1 g
21(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	きなこウエハース 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
23(月)	ごはん さけの塩焼き 小松菜のしらす和え 五目汁	米、さといも、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ	キャベツ、こまつな、だいこん、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	にんじんチップ おはぎ 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.4 g 塩分 1.2 g

様式F114

2023年01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
24(火)	ごはん 鶏むね肉の照り焼き ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁	七分つき米、さといも、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏むね肉、豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	卵の花クッキー 野菜もち 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.9 g 塩分 1.4 g
25(水)	ごはん マーボー豆腐 蒸し野菜のサラダ バナナ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	まんまるソフトせんべい かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.7 g 塩分 1.1 g
26(木)	キッズビビンバ みそ汁 棒チーズ	米、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	たべっこどうぶつ 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.0 g 塩分 1.9 g
27(金)	カレーうどん キャベツのサラダ ちくわ磯辺焼き	ゆでうどん、ホットケーキ粉、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、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	むらさきいもせんべい ホットケーキ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.5 g 塩分 2.6 g
28(土)	中華丼 ミニゼリー	七分つき米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	たべっこどうぶつ 健康菓子 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.6 g 塩分 1.2 g
30(月)	ごはん かじきのケチャップあえ ほうれん草のおかか和え みそ汁	七分つき米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	ウエハース ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.1 g 塩分 1.4 g
31(火)	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え オレンジ	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、こまつな、りんご、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	卵の花クッキー りんご蒸しパン 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.9 g 塩分 1.0 g
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							