様式F114

2023年03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(水)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 白菜とほうれん草の塩ごま和え すまし汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、きな粉、豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩	マリービスケット かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.3 g 塩分 1.3 g
02(木)	ホットドッグ 鶏肉と白菜のスープ ミニゼリー	ロールパン、米、油	牛乳、フランクフルト、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し	はくさい、キャベツ、こまつな、しめじ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	まんまるソフトせんべい 菜飯おにぎり 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.1 g 塩分 2.8 g
03(金)	ひな祭り寿司　オレンジ 花形にんじんの甘煮 鶏肉の照り焼き けんちん汁	米、米粉、さといも、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、カルピス、豆乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、豚ひき肉	オレンジ・ネーブル、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干ししいたけ、よもぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	むらさきいもせんべい 三色蒸しパン カルピス	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.8 g 塩分 1.9 g
04(土)	豚丼 ミニゼリー	七分つき米、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.0 g 塩分 1.1 g
06(月)	ごはん さわらのごま焼き 野菜のおかか和え みそ汁	米、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ビスコ ぱりんこ 源氏パイ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.1 g 塩分 1.2 g
07(火)	ごはん 油淋鶏 納豆あえ バナナ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、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 615 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.4 g 塩分 1.0 g
08(水)	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え りんご	米、米粉、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、かつお節	りんご、バナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、レモン果汁	しょうゆ、みりん	豆乳クッキー もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.2 g 塩分 0.9 g
09(木)	ハヤシライス 白菜とほうれん草の塩磯あえ ミニゼリー	七分つき米、米粉、押麦、油	牛乳、牛肉(もも)、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース、ワイン(赤)、食塩	むらさきいもせんべい あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.9 g 塩分 1.2 g
10(金)	ラーメン キャベツのごま酢あえ ちくわ磯辺焼き	生中華めん、油、米粉、砂糖、ごま、ごま油、さつまいも	牛乳、ちくわ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	たべっこどうぶつ 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.5 g 塩分 3.6 g
11(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	ウエハース 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
13(月)	ごはん かじきのケチャップあえ 小松菜のおかかあえ みそ汁	七分つき米、米、もち米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	かぼちゃ、こまつな、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、食塩	ウエハース おはぎ 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.9 g 塩分 1.2 g
14(火)	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え みかん	七分つき米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かつお節	みかん、ブロッコリー、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	卯の花クッキー かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.2 g 塩分 0.7 g
15(水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの白和え ベイクドじゃが	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚ひき肉	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、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	マリービスケット ホットケーキ 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.3 g 塩分 1.2 g
16(木)	野菜そぼろ丼 みそ汁 ミニゼリー	米、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.3 g 塩分 1.8 g
17(金)	食パン ポークビーンズ 蒸し野菜のサラダ りんご	食パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	きなこウエハース ゼリー 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.2 g 塩分 1.7 g

様式F114

2023年03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
18(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 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
20(月)	ごはん さけの塩焼き ひじきとさつま芋の炒り煮 みそ汁	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	にんじんチップ スナックパン 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.4 g 塩分 1.6 g
22(水)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりと人参のゆかりあえ 焼きかぼちゃ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、干しぶどう、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	豆乳クッキー レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.1 g 塩分 1.6 g
23(木)	カレーライス カレーライス(未) 小魚サラダ バナナ	米、じゃがいも、食パン、油、マヨドレ、ごま、米粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、生わかめ、あおのり、ホールトマト缶詰	カレールウ、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ケチャップ、カレー粉	むらさきいもせんべい じやこトースト 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.2 g 塩分 2.5 g
24(金)	ミートスパゲティー 小松菜のごま和え 型チーズ	めし、マカロニ・スパゲティ、米粉、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩	たべっこどうぶつ コーンおにぎり 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.7 g 塩分 2.0 g
25(土)	中華丼 ミニゼリー	七分つき米、押麦、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、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 559 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.7 g 塩分 1.2 g
27(月)	ごはん さわらの照り焼き 小松菜のしらす和え みそ汁	米、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、こまつな、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ウエハース 雪の宿 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.7 g 塩分 1.7 g
28(火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ クラムチャウダー	米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、あさり水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、マーマレード	酢、しょうゆ、食塩、酒	卯の花クッキー マリービスケット 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.6 g 塩分 1.2 g
29(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、じゃがいも、油、ごま、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し、油揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ、あおのり、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	マリービスケット じゃがいも団子 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.0 g
30(木)	てりやき野菜丼 豆腐のすまし汁 りんご	米、米粉、油、黒砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳	りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	まんまるソフトせんべい 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g
31(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、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、いんげん	洋風だしの素、酢、食塩、こしょう	きなこウエハース ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.1 g
( )							
( )							
( )							
( )							