様式F114

2023年02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(水)	中華丼 すまし汁 ミニゼリー	七分つき米、さつまいも、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、油揚げ、豚ひき肉	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、万能ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素	スイートポテト 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g 塩分 1.3 g
02(木)	ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーの三色サラダ 野菜スープ	ロールパン、七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、洋風だしの素、カレー粉	焼きもろこしおにぎり 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.1 g 塩分 2.0 g
03(金)	ごはん　キャベツの香り漬け いわしのかば焼き　けんちん汁 キャベツの香り漬け けんちん汁	七分つき米、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、いわし、木綿豆腐、油揚げ、大豆	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ぱりんこ 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.6 g 塩分 1.4 g
04(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	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 カルシウム 2 mg
06(月)	ごはん さわらのはくさいあんかけ みそ汁 バナナ	七分つき米、油、片栗粉	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	マリービスケット 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g
07(火)	ごはん 油淋鶏 小松菜のしらすサラダ りんご	米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、しらす干し、きな粉	りんご、こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	野菜もち 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.1 g
08(水)	さつま芋ごはん 豆腐の野菜そぼろ煮 キャベツのツナサラダ	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.9 g 塩分 1.4 g
09(木)	キーマカレー カレーライス 小魚サラダ オレンジ	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、しらす干し、豚ひき肉、とろけるチーズ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、生わかめ、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	米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.8 g 塩分 2.2 g
10(金)	あんかけうどん キャベツの香り漬け 棒チーズ	ゆでうどん、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉、魚肉ソーセージ、チーズ	はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ソーセージボール 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g
13(月)	ごはん　バナナ かじきのケチャップあえ 小松菜のごまあえ みそ汁	七分つき米、米、もち米、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	バナナ、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	おはぎ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.5 g 塩分 1.3 g
14(火)	ごはん 鶏むね肉のふっくら焼き 卯の花 みそ汁	七分つき米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、おから、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、バナナ、にんじん、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.7 g 塩分 1.6 g
15(水)	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル さつま芋のレモン煮	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.8 g 塩分 1.1 g
16(木)	三色どんぶり みそ汁 りんご	米、さつまいも、米粉、砂糖、押麦、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	おに蒸しパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.5 g 塩分 1.3 g
17(金)	食パン サーモン豆乳シチュー キャベツとほうれん草の塩ごま和え 型チーズ	食パン、じゃがいも、米、米粉、ごま、油	牛乳、豆乳、さけ、チーズ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ブロッコリー、コーン缶	酒、洋風だしの素、食塩	菜飯おにぎり 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.5 g 塩分 2.4 g
18(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	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

様式F114

2023年02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
20(月)	ごはん たらのケチャップあんかけ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー	七分つき米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳、木綿豆腐、つぶしあん(砂糖添加)	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.5 g 塩分 1.5 g
21(火)	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草の白和え みかん	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	みかん、ほうれんそう、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	ゼリー 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.4 g 塩分 0.9 g
22(水)	野菜そぼろ丼 みそ汁 りんご	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)	りんご、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	ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.3 g 塩分 1.8 g
24(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、米粉、油、砂糖、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、きな粉	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、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	かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.0 g 塩分 2.4 g
25(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、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	健康菓子 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.1 g
27(月)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のしらす和え 豆乳汁	米、油	牛乳、豆乳、さけ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ	昆布だし汁、酒、食塩	ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.7 g
28(火)	ごはん 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 みかん	七分つき米、食パン、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、かつお節	みかん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あおのり	しょうゆ、みりん	じゃこトースト 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.7 g 塩分 1.2 g
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							
(　)							