

2023年03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)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
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、じやがいも、米粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、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 489 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.2 g 塩 分 1.0 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 457 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.0 g 塩 分 1.9 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、カルビス、豆乳、さけ、木綿豆腐、豚ひき肉、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、切り干したいこん、千しいたけ、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 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.0 g 塩 分 1.4 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 475 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.5 g 塩 分 0.8 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、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	ピスコ ぱりんこ 源氏パイ 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.0 g 塩 分 1.1 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 475 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.9 g 塩 分 0.9 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、豚ひき肉、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、えのきだけ、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 454 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.0 g 塩 分 0.7 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、牛ひき肉、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 488 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.8 g 塩 分 0.9 g
10 ～ 金 ～	ラーメン キヤベツのごま酢あえ 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、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 553 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.3 g 塩 分 2.1 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 398 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.7 g 塩 分 0.8 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、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 425 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.9 g 塩 分 0.9 g
14 ～ 火 ～	ごはん 鶏のから揚げ プ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、プロッコリー、にんじん、しょが、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 456 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.2 g 塩 分 0.6 g
15 ～ 水 ～	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 プロッコリーの白和え ペイクドじやが	七分つき米、じやがいも、米粉、砂糖、木綿豆腐、豚ひき肉	牛乳、豚ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、はくさい、プロッコリー、ねぎ、にんじん、えのきだけ、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 545 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.0 g 塩 分 1.0 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	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 502 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.4 g 塩 分 1.4 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、じやがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールマト缶詰、キャベツ、プロッコリー、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、バセリ粉	きなこウエハース ゼリー 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.3 g

2023年03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)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 値
		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		
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	ピスコ 健康菓子 牛乳	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
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、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 378 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.0 g 塩 分 1.2 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	きゅうり、かぼちゃ、 ねぎ、干しうどろ、 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 492 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.3 g 塩 分 1.3 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、豚ひき肉、し らす干し、豚ひき肉	パナナ、たまねぎ、 にんじん、キャベ ツ、ブロッコリー、 カットわかめ、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 611 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.1 g 塩 分 1.6 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、ショ ウゆ、ウスターソー ス、食塩	たべっこうぶつ コーンおにぎり 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.8 g 塩 分 1.5 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	たべっこうぶつ 健康菓子 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 16.8 g 塩 分 0.9 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 401 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.5 g 塩 分 1.4 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	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 441 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.0 g 塩 分 1.0 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、豚ひき肉、木 綿豆腐、しらす 干し、油揚げ	たまねぎ、こまつ な、だいこん、キヤ 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 508 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 23.1 g 塩 分 1.5 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 422 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.6 g 塩 分 1.1 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、いん げん	洋風だしの素、 酢、食塩、こしょう	きなこウエハース ピスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.7 g 塩 分 1.4 g
()							
()							
()							
()							