様式F114

2023年02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 (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	マリービスケット スイートポテト 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.6 g 塩分 1.0 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	まんまるソフトせんべい 焼きもろこしおにぎり 牛乳	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g
03 (金)	大豆ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの香り漬け けんちん汁	七分つき米、ごま油、砂糖、ごま、板こんにゃく	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、蒸し大豆、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	きなこウエハース ぱりんこ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.3 g 塩分 1.8 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	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.7 g 塩分 1.2 g
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	ビスコ マリービスケット 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.1 g 塩分 1.1 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	サラダおかき 野菜もち 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.5 g 塩分 0.9 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	豆乳クッキー かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.0 g 塩分 1.1 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	むらさきいもせんべい 米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 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	たべっこどうぶつ ソーセージボール 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.4 g 塩分 1.8 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	ウエハース おはぎ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.8 g 塩分 0.9 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	卯の花クッキー もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.4 g 塩分 1.2 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	マリービスケット かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.1 g 塩分 0.9 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	まんまるソフトせんべい おに蒸しパン 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.1 g 塩分 1.1 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	きなこウエハース 菜飯おにぎり 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 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	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.8 g 塩分 0.8 g

様式F114

2023年02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
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	にんじんチップ あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.3 g 塩分 1.1 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	サラダおかき ゼリー 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g 塩分 0.7 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	豆乳クッキー ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.3 g 塩分 1.4 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	たべっこどうぶつ かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.2 g 塩分 1.3 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	たべっこどうぶつ 健康菓子 牛乳	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
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	ウエハース ビスコ ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.9 g 塩分 1.1 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、マヨネーズ、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	卯の花クッキー じゃこトースト 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.4 g 塩分 0.9 g
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							