様式F114

2023年10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
02(月)	ごはん さけのコーンマヨ焼き 磯和え 豆腐みそ汁	七分つき米、米粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、だいこん、ねぎ、クリームコーン缶、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	Caせんべい マリービスケット 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g
03(火)	野菜そぼろ丼 みそ汁 バナナ	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、なめこ、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	マリービスケット スイートポテト 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.4 g 塩分 1.1 g
04(水)	ごはん 鶏もも肉のごまみそ焼き キャベツのレモン風味サラダ(ツナ) りんご	七分つき米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、カルピス、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、りんご、レモン果汁	酒、しょうゆ、食塩	バナナ カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.2 g 塩分 0.7 g
05(木)	ごはん ささみのレモン煮 小魚サラダ 棒チーズ	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豆乳、チーズ、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒	豆乳クッキー 米粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 塩分 1.4 g
06(金)	食パン ポークビーンズ ブロッコリーの三色サラダ 国産りんごゼリー(鉄・Ca)	食パン、じゃがいも、七分つき米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、鶏ひき肉、	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、コーン缶、にんにく、あおのり	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩	チーズ(棒) おにぎり 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.5 g 塩分 1.6 g
07(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	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.7 g 塩分 0.9 g
10(火)	ごはん さわらの野菜レモン蒸し ほうれん草のごま和え 豆腐すまし汁	七分つき米、米粉、油、ごま、黒砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳	ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	きなこウエハース 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.1 g 塩分 1.0 g
11(水)	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ オレンジ	七分つき米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、	オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、酒、みりん	むらさきいもせんべい かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.8 g 塩分 0.9 g
12(木)	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ポテトサラダ バナナ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、米粉、片栗粉、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、ツナ油漬缶、大豆(乾)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	豆乳クッキー りんごケーキ 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.4 g 塩分 1.2 g
13(金)	カレーうどん 蒸し野菜のサラダ 焼きかぼちゃ	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	ヨーグルト 芋もち 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.0 g 塩分 1.5 g
14(土)	みそ炒め丼 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.8 g 塩分 0.8 g
16(月)	ごはん 白身魚のトマトチーズ焼き キャベツと人参のごま和え 豆乳汁	七分つき米、さつまいも、すりごま、砂糖、油	牛乳、豆乳、さわら、とろけるチーズ	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、えのきたけ	昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.6 g 塩分 1.7 g
17(火)	ごはん 油淋鶏 中華風和え物 なし	七分つき米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	なし、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	卯の花クッキー ゼリー 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.9 g 塩分 0.9 g
18(水)	ごはん マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル 中華スープ	七分つき米、片栗粉、砂糖、押麦、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	きなこウエハース 豆乳もち 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.0 g
19(木)	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 型チーズ	七分つき米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	キャベツ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	むらさきいもせんべい オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.1 g 塩分 1.0 g

様式F114

2023年10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
20(金)	ロールパン ハンバーグ キャベツ 野菜コーンスープ	ロールパン、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、いちごジャム	ケチャップ、食塩	まんまるソフトせんべい ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.2 g 塩分 1.4 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	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.8 g 塩分 1.2 g
23(月)	ごはん たらの磯辺焼き 納豆あえ みそ汁	七分つき米、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、たら、豆乳、挽きわり納豆、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	きなこウエハース コーンパン 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.6 g 塩分 1.1 g
24(火)	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 柿	七分つき米、米粉、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、豆乳、豚ひき肉	かき、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、いんげん(ゆで)、にら、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	まんまるソフトせんべい チヂミ 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.8 g 塩分 1.1 g
25(水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナサラダ オレンジ	七分つき米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、きな粉	オレンジ・ネーブル、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、マーマレード、干しぶどう	酢、しょうゆ、食塩	せんべい かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.9 g 塩分 0.7 g
26(木)	中華丼 豆腐スープ バナナ	七分つき米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、、カルピス、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、に	しょうゆ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.3 g 塩分 1.1 g
27(金)	ちゃんぽんラーメン 小松菜とコーンの和え物 磯辺さつまいも	生中華めん、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	バナナ ホットケーキ 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.0 g 塩分 1.7 g
28(土)	カレーライス	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールウ	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.7 g 塩分 1.4 g
30(月)	ごはん　みそ汁 さばのりんごソースがけ さけの塩焼き(未) ほうれん草のごま和え	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、さば、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さけ	だいこん、ほうれんそう、バナナ、りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	まんまるソフトせんべい もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.9 g 塩分 1.3 g
31(火)	カレーライス(未) カレーライス 小魚サラダ りんご	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、米粉、砂糖、油、すりごま、米	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カットわかめ、ホールトマト缶詰	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉	きなこウエハース かぼちゃ汁 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.4 g 塩分 2.1 g
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							