様式F114

2024年04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		
22（月）	ごはん さわらの塩焼き ひじきの炒め煮 豆乳汁	七分つき米、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、さわら、豆乳、鶏もも肉、油揚げ	コーン缶、クリームコーン缶、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、干ししいたけ	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	棒チーズ コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g 塩分 1.8 g
23（火）	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とツナのごま和え コーンクリームスープ	七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	豆乳クッキー さつまいもきんとん 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.0 g
24（水）	厚揚げの中華丼 はるさめサラダ わかめスープ	七分つき米、押麦、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、酒	むらさきいもせんべい ビスコ 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.4 g 塩分 1.2 g
25（木）	ごはん 鶏肉のからあげ コールスローサラダ いちご	七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉	いちご、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、かぼちゃ	しょうゆ、酢、食塩	ビスコ かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.2 g 塩分 0.9 g
26（金）	ロールパン ポークビーンズ キャベツのツナサラダ りんご	じゃがいも、ロールパン、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、蒸し大豆、ツナ水煮缶	キャベツ、りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、酢、酒、食塩、洋風だしの素	まんまるソフトせんべい ホットケーキ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.8 g 塩分 1.5 g
30（火）	ごはん 豚肉とたまねぎのソテー ほうれん草としらすのサラダ 野菜コーンスープ	じゃがいも、七分つき米、すりごま、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、とろけるチーズ、しらす干し、バター	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩	鉄塩せんべい じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.3 g 塩分 1.3 g
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							