様式F114

2024年05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
22(水)	ごはん メンチカツ ブロッコリーの三色サラダ バナナ	七分つき米、砂糖、油、米粉	牛乳、豆乳、凍り豆腐、大豆(乾)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	ケチャップ、酢、食塩	健康菓子 凍り豆腐のフレンチトースト 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 242 mg
23(木)	ごはん さけの塩焼き 磯和え 型チーズ	七分つき米	牛乳、さけ、チーズ	キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	健康菓子 マリービスケット 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 239 mg
24(金)	中華丼 野菜スープ オレンジ	七分つき米、米粉、砂糖、油、押麦、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	オレンジ・ネーブル、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒	しょうゆ、中華だしの素、食塩	健康菓子 ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.3 g カルシウム 376 mg
27(月)	ごはん さわらのもやしあんかけ けんちん汁	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	健康菓子 おに蒸しパン 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 311 mg
28(火)	マーボー豆腐丼 バンサンスウ	七分つき米、米粉、砂糖、押麦、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ねぎ、きゅうり、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	健康菓子 キャロットケーキ 牛乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.6 g カルシウム 319 mg
29(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ あじさいゼリー	七分つき米、米粉、マカロニ、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、ツナ水煮缶、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉(肩ロース)、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、にんにく、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	健康菓子 お好み焼き 牛乳	エネルギー 736 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.8 g カルシウム 215 mg
30(木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白和え オレンジ	七分つき米、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、にんじん	みりん、しょうゆ、食塩	健康菓子 ゼリー 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 270 mg
31(金)	ごはん 鶏肉のからあげ 小魚サラダ 棒チーズ	七分つき米、片栗粉、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、しらす干し	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢	健康菓子 白いふうせん うぐいすボール 牛乳	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム 279 mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
( )							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg