様式F114

2024年07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	3時おやつ	栄養価
23（火）	わかめ御飯　バナナ バンバンジー(にんじん・ごま) オニオンスープ ベイクドじゃが	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏ささ身、カルピス	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく	酢、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.5 g 塩分 1.3 g
24（水）	冷やし中華 はるまき 小松菜のおかかあえ(キャベツ) 豆乳デザート	生中華めん、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、かつお節	こまつな、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶	しょうゆ、酢、中華だしの素	わかめせんべい 牛乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 9.6 g 塩分 2.2 g
25（木）	ごはん 厚揚げのそぼろあん 五目中華和え 田舎スープ(トマト)	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豆乳、ハム、大豆(乾)	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、トマト、コーン缶、セロリ、えのきたけ、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、洋風だしの素、食塩	キャロットケーキ(大豆粉・米粉) 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g
26（金）	ごはん 鮭の西京焼き 納豆和え 豚汁	七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、かつお節	だいこん、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ベアビスケット　ココア 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.7 g 塩分 1.6 g
29（月）	てりやき野菜丼 蒸し野菜のサラダ 豆腐すまし汁(ほうれん草) レアチーズ	七分つき米、もち米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、きな粉	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	おはぎ(きな粉) 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.1 g 塩分 1.5 g
30（火）	カレーシチュー 鶏肉のマーマレード焼き フルーツカクテル(キウイ)	じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、バター	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、キウイフルーツ、ピーマン、コーン缶、マーマレード	カレールウ、しょうゆ、食塩	ミレービスケット 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.3 g
31（水）	かじきの煮つけ なすの梅味噌煮 磯香汁 バナナ	米粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳、かじき、豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なす、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、うめ干し、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.8 g 塩分 3.0 g
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							