様式F114

2024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	3時おやつ	栄養価
23（水）	ごはん 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのごま和え 豆乳汁(かぼちゃ)	七分つき米、油、砂糖、ごま	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)	だいこん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ブランクッキー 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.2 g 塩分 0.9 g
24（木）	キッズビビンバ ごまネーズサラダ 豆腐すまし汁(キャベツ・えのき) みかん	七分つき米、小麦粉、押麦、油、砂糖、ごま、粉糖、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	みかん、キャベツ、りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、干しぶどう、ねぎ、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	りんごケーキ(レーズン) 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.2 g 塩分 1.2 g
25（金）	食パン 牛肉のトマト煮 ブロッコリーのごま酢和え フライドポテト	食パン、フライドポテト、米粉、砂糖、油、すりごま、片栗粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、豆乳、とろけるチーズ、鶏ささ身、きな粉、牛ひき肉	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	野菜もち(にんじん) 牛乳	エネルギー 732 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 37.5 g 塩分 2.1 g
28（月）	ごはん　ぶどう 焼き肉 ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、豚ひき肉	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.7 g 塩分 0.9 g
29（火）	ごはん　バナナ マーボー豆腐(たまねぎ) キャベツとトマトの中華あえ 中華スープ(鶏・チンゲン菜)	七分つき米、片栗粉、油、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、大豆(乾)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、マーマレード、しょ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	キャロットケーキ(大豆粉・米粉) 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.9 g 塩分 1.7 g
30（水）	さつまいもご飯　みかん 鮭の西京焼き 磯和え 豚汁	七分つき米、さつまいも、砂糖、黒ごま、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	みかん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、昆布だし汁	白いふうせん ぽたぽた焼き 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.1 g 塩分 1.9 g
31（木）	ごはん　棒チーズ 豚肉のねぎ塩風味 小魚サラダ 中華スープ(いも・もやし)	七分つき米、じゃがいも、油、すりごま、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、生クリーム	りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、レモン果汁、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	ハロウィンデザート 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.4 g 塩分 1.3 g
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							