様式F114

2024年07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) 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
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	クッキー カルピス蒸しパン 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.8 g 塩分 1.0 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、キャベツ、にんじん、みかん缶	しょうゆ、酢、中華だしの素	バナナ わかめせんべい 牛乳	エネルギー 303 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 6.8 g 塩分 1.6 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、トマト、コーン缶、セロリ、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	ウエハース キャロットケーキ(大豆粉・米粉) 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.4 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、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	鉄せんべい ベアビスケット　ココア 牛乳	エネルギー 338 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.9 g 塩分 1.3 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、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	塩せんべい おはぎ(きな粉) 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.2 g 塩分 1.1 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、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(カレーの王子様)、しょうゆ、食塩	食パン ミレービスケット 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 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、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	ウエハース 米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.1 g 塩分 2.3 g
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							