様式F114

2024年08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(金) | 食パン<br>夏野菜のトマト煮<br>ブロッコリーの三色サラダ<br>型チーズ | さつまいも、食パン、油 | 牛乳、鶏もも肉、チーズ | ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ズッキーニ、にんにく、コーン缶、ピーマン、なす | ケチャップ、酢、食塩 | せんべい<br>蒸し芋<br>牛乳 | エネルギー 424 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 17.1 g<br>塩分 1.2 g |
| 26(月) | ハリハリわかめごはん　チーズ(棒)<br>かじきの照り焼き<br>納豆和え<br>みそ汁(こまつな・えのき) | 七分つき米、砂糖 | 牛乳、かじき、チーズ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | 緑豆もやし、こまつな、ほうれんそう、にんじん、ねぎ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん | クッキー<br>たべっこどうぶつ<br>牛乳 | エネルギー 349 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 9.9 g<br>塩分 1.5 g |
| 27(火) | ごはん　キウイフルーツ<br>豚肉のねぎ塩風味<br>おくらのおかか和え<br>すまし汁(こまつな・にんじん) | 七分つき米、米粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、豆乳、油揚げ、かつお節 | キウイフルーツ、こまつな、ねぎ、キャベツ、オクラ、、みかん濃縮果汁、ミニトマト、にんじん、きゅうり、レモン果 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう | チーズ<br>野菜もち(こまつな)<br>牛乳 | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 10.4 g<br>塩分 0.7 g |
| 28(水) | ごはん　さつまいもスティック<br>鶏肉のカレー焼き<br>じゃがいものスープ<br>ピーマンの細切り炒め | 七分つき米、さつまいも、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、米粉 | 牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉 | ピーマン、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、コーン缶、カットわかめ、にんにく | しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、カレー粉 | ウエハース<br>牛乳 | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂質 12.6 g<br>塩分 1.2 g |
| 29(木) | ごはん　すいか<br>さけのサラダ焼き<br>磯和え<br>みそ汁(なす・玉ねぎ) | 七分つき米、マッシュポテト、油 | 牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ) | すいか、キャベツ、ほうれんそう、なす、クリームコーン缶、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう | むらさきせんべい<br>スナックパン<br>牛乳 | エネルギー 366 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 7.1 g<br>塩分 1.0 g |
| 30(金) | 夏ミートスパゲティ<br>蒸し野菜のサラダ<br>バナナ | スパゲティ、砂糖、片栗粉、油 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、なす、ピーマン、レモン果汁 | ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう | 卯の花クッキー<br>厚揚げきな粉<br>牛乳 | エネルギー 351 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 12.4 g<br>塩分 1.1 g |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |
| ( ) | | | | | | | |