様式F114

2024年11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
26（火）	食パン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 型レアチーズ	食パン、米粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ	キャベツ、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、ピーマン、なす	ケチャップ、酢、食塩、こしょう	むらさきチップス ごまドーナツ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.8 g 塩分 1.8 g
27（水）	ごはん 油淋鶏 千草和え いちごムース	さつまいも、七分つき米、しらたき、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	卯の花クッキー 蒸し芋 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.4 g 塩分 1.2 g
28（木）	ごはん　バナナ 豚肉のねぎ塩風味 キャベツのツナサラダ 中華スープ	七分つき米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、干しぶどう、レモン果汁、カットわかめ	酢、食塩、中華だしの素、こしょう	りんご マリービスケット 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.1 g
29（金）	ごはん　みかん さけの西京焼き サラダと蒸し芋 すまし汁	七分つき米、じゃがいも、もち米、さといも(冷凍)、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、米みそ(甘みそ)、きな粉	みかん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、生わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、みりん	むらさきせんべい おはぎ(きな粉) 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.2 g 塩分 1.0 g
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							
（　）							