

献立表

2021年04月

めぐみ保育園(以上児)

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
01 木)	マーボー豆腐丼 （ほうれん草のおかか和え バナナ	卵の花クッキー ビスコ(未) おせんべい(以) 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、料理酒	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	587 kcal 21.2 g 18.9 g 1.4 g
02 金)	トマトスパゲティ （ブロッコリーの白あえ オレンジ	豆乳クッキー スナックパン 牛乳	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ツナ油漬缶	スパゲティ、すりごま、砂糖、油	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな	ケチャップ、料理酒、食塩、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	542 kcal 21.8 g 15.2 g 1.1 g
03 土)	焼きそば （くだもの	健康菓子 牛乳	牛乳、豚肉(ばら)	焼きそばめん、油	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、料理酒、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	544 kcal 16.7 g 17.7 g 1.9 g
05 月)	ハリハリごはん （さけのちゃんちゃん焼き すまし汁 いちご	たべっこどうぶつ ドーナツ 牛乳	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	胚芽米、じゃがいも、砂糖、油	キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	575 kcal 24 g 17.7 g 2.1 g
06 火)	ごはん ミニゼリー （鶏肉のから揚げ 小松菜のおかかあえ みそ汁	ウエハース コーン蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	こまつな、たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	573 kcal 24.2 g 17.6 g 2.1 g
07 水)	ごはん （厚揚げのそぼろあん 春野菜のごま和え みそ汁	ビスコ ホットケーキ 牛乳	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、さば(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)	米、ホットケーキ粉、さといも、片栗粉、ごま、油	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、なばな、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	592 kcal 24.3 g 20 g 1.7 g
08 木)	カレーライス （小魚サラダ セミノール(柑橘)	むらさきいもせんべい おはぎ 牛乳	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、きな粉、豚ひき肉	米、じゃがいも、もち米、油、砂糖、ごま	セミノール、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、生わかめ	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	679 kcal 21.1 g 22.9 g 2.1 g

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
09 － 金 －	バターロール タンドリーチキン キャベツとじゃこの酢あえ 野菜スープ	きなこウエハース おにぎり 牛乳	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	ロールパン、七分つき米、じゃがいも、砂糖	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だしの素、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	502 kcal 24.8 g 14.6 g 1.9 g
10 － 土 －	豚肉の甘みそ丼 くだもの	健康菓子 牛乳	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	米、油、片栗粉	みかん缶、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン	みりん、料理酒、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	546 kcal 18.3 g 13.2 g 1.3 g
12 － 月 －	ごはん バナナ 白身魚の煮つけ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みそ汁	ウエハース クレープ 牛乳	牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)	米、油、砂糖	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	600 kcal 24.2 g 17.9 g 1.3 g
13 － 火 －	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと人参の昆布あえ みそ汁	まんまるソフトせんべい じゃこトースト 牛乳	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	キャベツ、なす、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、塩こんぶ、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	591 kcal 24.9 g 20.8 g 2.4 g
14 － 水 －	ごはん ポークビーンズ バンサンスウ ミニゼリー	卵の花クッキー リッツジャムサンド 牛乳	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、ツナ水煮缶、卵	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、いちごジャム、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、料理酒、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	651 kcal 22.8 g 17.5 g 1.8 g
15 － 木 －	てりやき野菜丼 豆腐のすまし汁 牛乳プリン	マリービスケット きなこマカロニ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	544 kcal 25 g 14.6 g 1.5 g
16 － 金 －	とん汁うどん 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのおかか煮	豆乳クッキー おにぎり 牛乳	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	ゆでうどん、米、さといも、ごま、ごま油	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、焼きのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	545 kcal 21.2 g 18 g 2.2 g

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
17 (土)	ハヤシライス くだもの	健康菓子 牛乳	牛乳、豚肉(もも)	米、じゃがいも、油	たまねぎ、りんご、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	604 kcal 19.2 g 16.1 g 2.3 g
19 (月)	ごはん チーズ(棒) さけの酒蒸し ひじきの煮物 みそ汁	たべっこどうぶつ かぼちゃもち 牛乳	牛乳、さけ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	米、米粉、砂糖、油、ごま油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、チンゲンサイ、えのきたけ、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、料理酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	594 kcal 28.1 g 18.1 g 1.7 g
20 (火)	ごはん ミニゼリー 鶏肉のマーマレード焼き クラムチャウダー きゅうりのゆかりあえ	ウエハース バウムクーヘン 牛乳	牛乳、鶏もも肉、豆乳、あさり水煮缶	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、マーマレード、ブロッコリー	しょうゆ、食塩、料理酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	592 kcal 24.5 g 17 g 1.4 g
21 (水)	ごはん 肉豆腐 小松菜のしらす和え みそ汁	まんまるソフトせんべい プリン 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、豚ひき肉	米、さつまいも、砂糖	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、はくさい、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	606 kcal 25.8 g 20.2 g 1.9 g
22 (木)	キッズビビンバ わかめとツナのサラダ ベイクドじゃが	むらさきいもせんべい あんこ蒸しパン 牛乳	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま、ごま油	キャベツ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、料理酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	633 kcal 22.1 g 20.7 g 1.6 g
23 (金)	食パン サーモン豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしっとり蒸し いよかん	きなこウエハース かんてんぱぱ 牛乳	牛乳、豆乳、鶏ささ身、さけ	食パン、じゃがいも、米粉、油	いよかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん	料理酒、酢、洋風だしの素、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	575 kcal 28.9 g 14.9 g 1.9 g
24 (土)	トマトリゾット くだもの	健康菓子 牛乳	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶	米、油	バナナ、ホールのトマト缶詰、たまねぎ、クリームコーン缶、えのきたけ、にんじん、にんにく	洋風だしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	529 kcal 16.3 g 15.5 g 1.6 g

献 立 表

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
		10時おやつ 3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー		その他
26 － 月 －	わかめごはん さわらのごま焼き 野菜のトロみ煮汁 いちご	ウエハース ミニパン 牛乳	牛乳、さわら	米、ごま、片栗粉	いちご、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.4 g 塩 分 1.7 g
27 － 火 －	ごはん ささみのレモン焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	まんまるソフトせんべい 大学芋 牛乳	牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉、ごま、黒ごま	だいこん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 17.1 g 塩 分 1.3 g
28 － 水 －	豆腐丼 小松菜のごまあえ すまし汁 バナナ	ビスコ かしわもち(以) ツナサンド(未) 牛乳	牛乳、木綿豆腐、こし練りあん、ツナ水煮缶	米、さつまいも、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油、ごま、米粉、食パン、マヨネーズ	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、エリンギ、しめじ、コーン缶、よもぎ、ねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、食塩、中華だし、の素、カレー粉	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.2 g 塩 分 1.6 g
30 － 金 －	ジャージャーうどん 白菜とほうれん草のおかか和え ちくわ磯辺焼き	豆乳クッキー もっちりバナナパン 牛乳	牛乳、ちくわ、豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ゆでうどん、米粉、油、砂糖、片栗粉、さつまいも	ほうれんそう、バナナ、はくさい、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、あおのり、にんにく、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.3 g 塩 分 2.1 g
－ － －							
－ － －							
－ － －							