

献立表

2021年04月

めぐみ保育園(未満児)

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	510 kcal 17.8 g 16.9 g 0.8 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	445 kcal 17.8 g 12.9 g 0.8 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	455 kcal 14.4 g 14.8 g 1.5 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	543 kcal 22.6 g 19.9 g 1.7 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	481 kcal 20.4 g 16 g 1.6 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	514 kcal 19.8 g 18.5 g 1.2 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	549 kcal 17.3 g 17.9 g 1.5 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	510 kcal 22.7 g 16.1 g 1.6 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	456 kcal 15.5 g 11.6 g 1.2 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	523 kcal 20.9 g 17.8 g 1.0 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	479 kcal 20.5 g 17.6 g 1.8 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	553 kcal 19.1 g 15 g 1.4 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	483 kcal 20.6 g 13.9 g 1.2 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	461 kcal 17.4 g 14.8 g 1.6 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	497 kcal
							たんぱく質	16.1 g
							脂 質	13.6 g
							塩 分	1.8 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	513 kcal
							たんぱく質	23.2 g
							脂 質	18 g
							塩 分	1.3 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	515 kcal
							たんぱく質	20.4 g
							脂 質	16.6 g
							塩 分	1.0 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	505 kcal
							たんぱく質	21.6 g
							脂 質	17.3 g
							塩 分	1.5 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	524 kcal
							たんぱく質	18.2 g
							脂 質	16.9 g
							塩 分	1.3 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	493 kcal
							たんぱく質	23.1 g
							脂 質	14.9 g
							塩 分	1.4 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	444 kcal
							たんぱく質	14.1 g
							脂 質	13.2 g
							塩 分	1.4 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	わかめごはん （ さわらのごま焼き 月 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 485 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.9 g 塩 分 1.3 g
27	ごはん （ ささみのレモン焼き 火 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 467 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g 塩 分 1.0 g
28	豆腐丼 （ 小松菜のごまあえ 水 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 540 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.4 g 塩 分 1.8 g
30	ジャージャーうどん （ 白菜とほうれん草のおかか和え 金 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 441 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.2 g 塩 分 1.1 g
（ ）							
（ ）							
（ ）							