様式F114

2025年08月

キッズルームこっこ保育園

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
25（月）	カレードリア ブロッコリーとおからのサラダ ABCスープ バナナ	米、●マヨネーズ、マカロニ、油	豚ひき肉、おから、ハム、ツナ水煮缶、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、パセリ	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、めんつゆ・3倍濃縮	温牛乳 コロコロおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 78 mg
26（火）	ご飯　パイナップル 白身魚だし煮 チンゲン菜のごま和え 夏野菜の和風シチュー	さつまいも、米、砂糖、油、ごま油	●牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、黒ごま	パイナップル、かぼちゃ、チンゲンサイ、ミニトマト、しめじ、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、和風だしの素	温牛乳 大学芋 温牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 209 mg
27（水）	ご飯　夏みかん缶 照り焼き鶏つくね キャベツの昆布あえ とうがんスープ	米、食パン、片栗粉、はるさめ、砂糖	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ごま、干しえび	なつみかん、キャベツ、とうがん、ねぎ、かぼちゃ（冷凍）、にんじん、ごぼう、塩	《酒》、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	温牛乳 かぼちゃパン 温牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 212 mg
28（木）	ご飯　オレンジ かじきの和風フライ キャベツとわかめのごま酢和え みそ汁	米、食パン、小麦粉、油、パン粉、砂糖、●マヨネーズ	●牛乳、かじき、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し、ごま	オレンジ、とうがん、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、みりん、食塩	温牛乳 しらすパン 温牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 195 mg
29（金）	そぼろうどん なすの酢油和え じゃがいもの中華スープ フルーツヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、オリーブ油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉	なす、なつみかん缶、パイナップル、こまつな、にんじん、あさつき、ねぎ、万能ねぎ、	しょうゆ、酢、ウスターソース、中華だしの素	温牛乳 パイナップルチャーハン	エネルギー 330 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.4 g カルシウム 110 mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
（　）							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg