2020年03月

こ あ ら 組 献 立 表

大宮みちのこ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名				10時おやつ	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		
02 月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ 豆腐のとろみスープ	549.8(472.1) 17.3(15.2) 17.6(15.9) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、バナナ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが、もやし	しょうゆ、酒、酢、洋風だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	バナナケーキ 牛乳
03 火	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁(えのき)	547.0(444.2) 23.3(19.2) 14.6(13.2) 1.9(1.4)	米、小麦粉、砂糖、焼ふ、ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ごま、焼きのり、干ししいたけ、しょうが、イチゴジャム	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	味しらべ、 牛乳	ホットケーキ(いちごジャム) 牛乳
04 水	五目御飯 ミートローフ 切干し大根のサラダ 豆腐みそ汁(なめこ)	551.8(434.3) 21.8(17.6) 16.7(14.4) 2.1(1.6)	米、さつまいも、片栗粉、油、米粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、なめこ、にんじん、きゅうり、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、いんげん、干ししいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、ウスターソース、みりん、食塩、ナツメグ	ぱりんこ 牛乳	さつまいもスティック 牛乳
05 木	御飯 かじきの照り焼き じゃが芋きんぴら みそ汁(大根・玉ねぎ)	553.7(454.8) 19.0(15.9) 17.4(15.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	ハッピーターン 牛乳	にんじんケーキ 牛乳
06 金	食パン(いちごジャム) 野菜のキッシュ フレンチサラダ きのこのスープ	565.9(459.4) 21.2(17.7) 23.0(19.1) 2.1(1.6)	食パン、米、油、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ごぼう、きゅうり、しめじ、あおのり	ケチャップ、めんつゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	ばかうけ 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
07 土	ドライカレーライス わかめスープ(キャベツ)	471.7(404.7) 16.7(14.5) 15.6(14.2) 2.1(1.6)	米、ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ごま、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	ビスケット 牛乳	簡単ピザ 牛乳
09 月	御飯 肉豆腐 ひじきのナムル みそ汁(大根)	581.8(472.9) 24.1(19.9) 19.7(17.2) 1.9(1.4)	米、水あめ、砂糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、黒ごま、えのきたけ、ごま、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	味しらべ、 牛乳	ホットケーキ 牛乳
10 火 らいおん組 リクエスト メニュー	あけぼのご飯(にんじん) 鶏のからあげ マカロニサラダ コンソメスープ(キャベツ)	613.7(508.4) 20.1(16.9) 19.4(17.1) 1.7(1.4)	米、さつまいも、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、洋風だしの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
11 水	赤飯 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーの炒め物 みそ汁(キャベツ)	553.0(482.6) 24.2(21.4) 15.5(14.7) 2.1(1.6)	もち米、ホットケーキ粉、米、砂糖、バター、バター、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ、ささげ(乾)	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、黒ごま	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	ハッピーターン 牛乳	チーズポパイケーキ 牛乳
12 木	御飯 豚肉とれんこんのケチャップ炒め もやしサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	541.7(450.0) 17.1(15.2) 17.2(15.8) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、れんこん、しめじ、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	ばかうけ 牛乳	スコーン(レーズン) 牛乳
13 金	カレーライス はるさめスープ(チンゲン菜)	576.8(490.2) 16.6(14.8) 20.0(17.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、にら、ごま	カレールウ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	ちぢみ 牛乳
14 土	焼うどん ワンタンスープ	480.0(422.1) 20.3(18.2) 11.8(11.6) 2.3(1.8)	ゆでうどん、米、ワンタンの皮、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、さけフレーク、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、あおのり	しょうゆ、洋風だしの素、鳥がらだし汁、食塩	味しらべ、 牛乳	おにぎり(さけ・ひじき) 牛乳
16 月	御飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ 豆腐すまし汁(わかめ)	523.7(439.6) 19.7(17.4) 18.7(17.2) 1.9(1.5)	米、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、パイン缶、にんじん、だいこん、りんご、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、食塩	ぱりんこ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳
17 火	スパゲティナポリタン コロコロサラダ チキンスープ(キャベツ)	504.0(426.2) 18.5(16.3) 13.9(13.0) 1.6(1.3)	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	ハッピーターン 牛乳	チャーハンおにぎり 牛乳
18 水	御飯 かれいのごま照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁(白菜)	545.1(469.0) 24.3(21.1) 17.5(15.9) 2.1(1.7)	米、ビーフン、油、砂糖	牛乳、かれい、豚肉(肩)、淡色みそ、油揚げ	にんじん、はくさい、たまねぎ、ピーマン、だいこん、しいたけ、しいたけ、ごま、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ばかうけ 牛乳	炒めビーフン(おやつ) 牛乳
19 木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なめこ)	506.3(452.8) 17.3(15.8) 11.4(11.9) 1.4(1.2)	米、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ、かつお節	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、ごましお	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	ビスケット 牛乳	ごましおおにぎり 牛乳
21 土	豚肉のみそ丼 もやしスープ バナナ	498.7(396.3) 16.0(13.6) 13.9(12.4) 1.7(1.2)	米、食パン、グラニュー糖、油、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	味しらべ、 牛乳	スティック揚げパン 牛乳
23 月	御飯 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え(人参) みそ汁(もやし)	550.9(442.6) 20.1(17.2) 20.4(17.4) 2.1(1.6)	米、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、みそ、油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、しいたけ、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ぱりんこ 牛乳	白ごまクッキー 牛乳
24 火	御飯 肉じゃが(カレー) きゃべつとほうれん草の磯和え みそ汁(白菜)	500.3(410.6) 14.8(13.1) 12.6(12.2) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、みそ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、グリンピース	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	ハッピーターン 牛乳	牛乳もち 麦茶
25 水	御飯 カラフルチンジャオロース 大根とじゃこのサラダ みそ汁(わかめ)	519.7(426.3) 18.8(16.5) 14.8(14.0) 1.5(1.2)	米、小麦粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、しらす干し	だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、わかめ、たけのこ、にんじん、ごま	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、かつおだし汁	ばかうけ 牛乳	蒸しパン (黒糖なし) 牛乳
26 木	御飯 鮭のかわりパン粉焼き フレンチサラダ 白菜のミルクスープ	534.1(477.3) 25.8(22.8) 14.9(14.8) 1.1(1.0)	米、スパゲティ、パン粉、油、砂糖,マヨネーズ	牛乳、さけ、鶏もも肉	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、まいたけ、しめじ、しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	きのこスパゲティ 牛乳
27 金	肉みそうどん ちくわ磯辺揚げ すまし汁(小松菜・あげ)	473.7(409.1) 17.2(15.5) 14.4(13.3) 2.1(1.7)	ゆでうどん、米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、ちくわ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、塩こんぶ、干ししいたけ、ごま、あおのり	かつおだし汁、酒、食塩、しょうゆ	味しらべ、 牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳
28 土	カレーピラフ 豚汁	453.4(376.6) 13.3(11.8) 12.8(12.0) 1.8(1.3)	米、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、板こんにゃく、ピーマン、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、洋風だしの素、食塩、カレー粉	ぱりんこ 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳
30 月	あんかけ丼 チャプチェ 野菜スープ	579.8(491.5) 18.9(16.7) 19.8(17.7) 2.1(1.6)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩)、チーズ	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、たまねぎ、こまつな、コーン缶、しいたけ	しょうゆ、鳥がらだし汁、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ハッピーターン 牛乳	ホットケーキ (チーズ) 牛乳
31 火	御飯 たらのチリソース風 大根サラダ(ごま) コンソメスープ(キャベツ)	506.7(427.7) 18.7(16.6) 12.2(12.0) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	牛乳、たら	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、ごま	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ばかうけ、牛乳	スコーン (ココアなし) 牛乳