



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		
01 火	御飯 さわらの西京焼き 田舎煮 麩のすまし汁(さばだし)	539.3(462.0) 24.9(21.9) 13.6(13.4) 1.9(1.5)	米、さといも、砂糖、焼ふ、 ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、 生揚げ、ちくわ、みそ、かつ お節	だいこん、えのきたけ、板こ んにゃく、ねぎ、にんじん、 しいたけ、ごぼう	さばだし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	味しらべ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
02 水	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ	545.3(468.3) 19.6(17.8) 19.5(17.8) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、食パン、マヨ ネーズ、パン粉、バター、グ ラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉	はくさい、たまねぎ、きゅう り、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、食 塩、洋風だしの素	ルヴァン 牛乳	シュガートースト 牛乳
03 木	やこめご飯 たらの照り焼き 春雨の和風炒め ほうれん草の磯和え つみれ汁 	521.1(459.6) 26.3(23.4) 9.9(10.6) 2.1(1.7)	米、さつまいも、小麦粉、砂 糖、はるさめ、片栗粉、ごま 油	牛乳、たら、つみれ、卵、ゆ で大豆、しらす干し	キャベツ、もやし、にんじん、 ほうれん草、だいこん、ね ぎ、いんげん、ごぼう、ひじ き、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩、和風だしの素	カルシウムせん べい 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
04 金	御飯 ポークケチャップ キャベツの中華風和え きのこのスープ みかん	549.7(478.8) 19.0(17.4) 17.2(16.2) 1.9(1.5)	米、小麦粉、砂糖、バター、 油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	みかん、キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、しめじ、 ごま、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、 酒、しょうゆ、洋風だしの 素、酢、食塩、こしょう	ばりんこ 牛乳	ココアスコーン 牛乳
05 土	チャーハン 豆腐スープ バナナ	493.0(414.6) 15.7(14.1) 11.6(11.3) 1.4(1.0)	米、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、つぶしあ ん(砂糖添加)、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ、しいたけ、ひじき、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、中華だしの 素、食塩	マリービスケット 牛乳	蒸しパン(小豆) 牛乳
07 月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 和風マカロニサラダ かき玉汁	558.2(485.9) 25.4(22.4) 16.4(15.6) 2.0(1.6)	米、小麦粉、マカロニ、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 卵、ツナ油漬缶	だいこん、キャベツ、はくさ い、にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、きゅうり、ね ぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、 食塩	星たべよ、 牛乳	すいとん 牛乳
08 火	御飯 さばの塩焼き 厚揚げの炒め物 小松菜のごま和え みそ汁(さばだし・赤みそ)	601.2(510.5) 27.6(24.0) 25.3(22.3) 2.3(1.8)	米、焼きそばめん、ごま油、 片栗粉	牛乳、さば、豚ひき肉、生揚 げ、みそ、赤みそ、豚肉(も も)	だいこん、こまつな、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、ね ぎ、しめじ、コーン缶、ピー マン、ごま、カットわかめ	さばだし汁、ウスターソー ス、しょうゆ、中華だしの素、 食塩	味しらべ 牛乳	焼きそば 牛乳
09 水	御飯 スパニッシュオムレツ 白菜のおかか和え 豆腐スープ	570.3(495.3) 23.3(20.7) 19.9(18.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、パン粉、小 麦粉、砂糖、バター	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひ き肉、牛乳、とろけるチー ズ、かつお節	はくさい、にんじん、ほうれ ん草(冷凍)、たまねぎ、に ら、干しぶどう	しょうゆ、ケチャップ、中華だ しの素、食塩	ルヴァン 牛乳	パン粉クッキー 牛乳
10 木	麦御飯 さわらの幽庵焼き ブロッコリーとコーンのソテー すまし汁(小松菜・あげ) みかん	571.6(498.3) 24.3(21.6) 17.1(16.3) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、押麦、 油、砂糖	牛乳、さわら、卵、油揚げ	みかん、ブロッコリー、こまつ な、にんじん、コーン缶、え のきたけ、りんご、しめじ、干 しぶどう、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	カルシウムせん べい 牛乳	蒸しパン(りん ご・干しぶどう) 牛乳
12 土	あんかけうどん ちくわ磯揚げ バナナ	491.3(406.2) 20.0(17.0) 10.1(10.3) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米、さつまいも、 油、小麦粉、片栗粉	牛乳、ちくわ、鶏むね肉	バナナ、はくさい、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、黒ご ま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	おにぎり(さつ まいも) 牛乳
14 月	御飯 豚肉のしょうが焼き せん野菜(キャベツ・人参・きゅう り) コンソメスープ	571.5(499.1) 20.5(18.7) 24.2(22.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキ 粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、とろける チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酒、酢、洋風だし の素、食塩、おろししょうが	星たべよ 牛乳	コーンケーキ 牛乳
15 火	御飯 さげのカレーパン粉焼き レンコンのバター炒め みそ汁(もやし・わかめ)	555.5(487.1) 25.6(22.8) 16.4(15.8) 2.4(2.0)	米、もち米、パン粉、バ ター、油、ごま油	牛乳、さげ、ベーコン、豚肉 (もも)、みそ	れんこん、もやし、たまね ぎ、にんじん、干しいた け、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、 洋風だしの素、食塩、おろし にんにく、カレー粉	味しらべ 牛乳	おこわおにぎり 牛乳
16 水	赤飯 つくねの甘酢あんかけ 切干大根のツナマヨサラダ みそ汁(小松菜)	639.3(554.2) 23.5(21.1) 31.6(27.9) 2.1(1.8)	もち米、ホットケーキ粉、米、 片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、クリーム チーズ、生クリーム、木綿豆 腐、みそ、油揚げ、ツナ油 漬缶、ささげ(乾)	たまねぎ、にんじん、こまつ な、しいたけ、きゅうり、ピー マン、しめじ、切り干しだい こん、レモン果汁、黒ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、み りん、食塩、かつおだし汁	ルヴァン 牛乳	チーズケーキ 牛乳
17 木	御飯 かおりの西京焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 だいこんと昆布の酢の物 みそ汁(ねぎ・油揚げ・えのき)	524.9(450.7) 25.2(22.3) 12.9(12.8) 2.0(1.6)	米、さつまいも、砂糖、無塩 バター	牛乳、かれい、みそ、赤み そ、油揚げ、凍り豆腐	だいこん、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、えのきたけ、刻み こんぶ	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、食塩、みりん、かつ おだし汁	カルシウムせん べい 牛乳	スイートポテト 牛乳
18 金	御飯 肉じゃが(鶏肉) 切干し大根のサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ) オレンジ	538.6(468.8) 19.9(18.1) 15.1(14.5) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、焼きそばめ ん、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、 みそ、赤みそ、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、もやし、キャ ベツ、きゅうり、切り干しだい こん、カットわかめ、ごま	さばだし汁、しょうゆ、酢、鳥 がらだし汁、酒、食塩	ばりんこ 牛乳	塩焼きそば 牛乳
19 土	しょうゆラーメン じゃが芋のチーズ焼き	478.5(386.2) 18.3(15.6) 12.4(11.9) 2.2(1.7)	じゃがいも、生中華めん、 米、もち米、砂糖、バター、 油	牛乳、豚肉(もも)、とろける チーズ、みそ	もやし、コーン缶、にら、に んじん、パセリ	しょうゆ、みりん、中華だしの 素、食塩、こしょう	マリービスケット 牛乳	五平餅 牛乳
21 月	御飯 豚肉の香味焼き 変わりきんぴら すまし汁(小松菜)	575.4(500.3) 24.8(21.9) 18.7(17.5) 2.0(1.5)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、さつまいも、ツナ油漬 缶	だいこん、もやし、にんじ ん、こまつな、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ、しいたけ、 ひじき、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	星たべよ 牛乳	チャーハン 牛乳
22 火	御飯 さばの竜田揚げ カリフラワーのカレー炒め 野菜スープ	567.1(484.7) 22.2(19.6) 20.2(18.6) 1.5(1.3)	米、マカロニ、油、砂糖、片 栗粉	牛乳、さば、きな粉	たまねぎ、カリフラワー、キャ ベツ、にんじん、えのきた け、しめじ、ピーマン、しょう が	しょうゆ、みりん、おろしに んにく、洋風だしの素、カレー 粉、食塩	味しらべ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
24 木 郷土料理	御飯 かしわのひきずり キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	583.8(509.8) 22.6(20.4) 21.8(20.1) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉 (皮付き)、絹ごし豆腐、ツナ 油漬缶、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、はくさ い、きゅうり、にんじん、え のきたけ、干しぶどう、カット わかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん	カルシウムせん べい 牛乳	豆腐のケーキ 牛乳
25 金	玄米御飯 鮭の香草焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(さばだし・赤みそ)	584.8(516.6) 26.0(23.4) 22.3(20.9) 2.2(1.8)	米、ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、玄米、油、砂糖、パ ン粉、ごま油	牛乳、さげ、木綿豆腐、み そ、赤みそ、卵、とろける チーズ	キャベツ、もやし、トマト ジュース缶、なめこ、にんじ ん、ピーマン、ねぎ	さばだし汁、食塩、パセリ粉	ばりんこ、牛乳	トマトチーズ蒸し パン 牛乳
26 土	カレーライス コロコロサラダ りんご	594.3(484.0) 16.8(14.8) 19.5(17.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、りんご、にんじ ん、だいこん、きゅうり、プ ルーベリー、コーン缶、いち ごジャム	カレーパウダー、しょうゆ、酢	マリービスケット 牛乳	リッツサンド (ジャム) 牛乳
28 月	パセリライス 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ マカロニスープ	522.1(443.2) 21.5(19.2) 13.7(13.6) 1.7(1.4)	米、マカロニ・スパゲティ、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、 とろけるチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれん草、きゅうり、し めじ、パセリ、あおのり	酢、しょうゆ、洋風だしの 素、食塩	星たべよ 牛乳	焼びん 牛乳