



# 献立表

2019年10月

杉戸みちのこ保育園(一般)

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	ご飯 あじのピザ風焼き さつまいもの甘煮 みそ汁	533.0(478.5) 22.7(19.0) 12.9(12.9) 2.4(1.8)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、パン粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、あじ、あさり水煮、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、とろけるチーズ	ほうれん草、葉ねぎ、パセリ	ケチャップ、食塩	ビスケット 牛乳	ほうれん草パン 牛乳
02 水	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き かぼちゃサラダ すまし汁	620.8(558.7) 21.0(18.7) 15.6(14.2) 1.4(1.5)	米、コーンフレーク、三温糖、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、ハム	かぼちゃ、人参、小松菜、胡瓜、えのきたけ、玉葱	ケチャップ、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
03 木	ご飯 挽肉と豆腐の落とし揚げ キャベツとツナの中巻和え 具沢山汁	527.7(496.0) 20.0(17.9) 13.7(12.9) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、豚ひき肉、ハム、スライスチーズ、油揚げ	キャベツ、だいこん、人参、トマト、玉葱、ホールコーン缶、ゆで筍、長葱、ピーマン、枝豆、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、本みりん	鈴カステラ 牛乳	イタリアンワッフル 牛乳
04 金	チキンライス 鮭と小松菜のグラタン もやしスープ	612.5(511.6) 25.2(20.7) 17.8(15.2) 2.9(2.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、小麦粉、じゃがいも	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏むね肉(皮なし)、チーズ、バター、青のり	小松菜、玉葱、バナナ、もやし、人参、干しぶどう	ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	じゃがバター 牛乳
05 土	あんかけ焼きそば ワンタンスープ ヨーグルト	543.9(491.5) 23.8(21.1) 17.2(15.1) 1.7(1.5)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、むきえび	白菜、人参、もやし、長葱、小松菜、ゆで筍、バナナ、きぬさや、干椎茸	しょうゆ、酒、食塩	塩せんべい 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
07 月	ご飯 焼き肉 大根の白和え なめこのみそ汁	583.8(522.4) 23.9(20.4) 17.1(15.3) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、油、ごま、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	人参、もやし、バナナ、枝豆、大根、玉葱、キャベツ、なめこ、干しぶどう、カットわかめ	焼肉のたれ甘口、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	バナナマフィン 牛乳
08 火	ご飯 さんまのかば焼き キャベツ炒め すまし汁	590.8(522.7) 22.3(19.4) 19.7(17.5) 1.3(1.0)	米、白玉粉、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さんま、豚肉(肩ロース)、きな粉	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、長葱、カットわかめ、黒きくらげ	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	あべかわもち 牛乳
09 水	枝豆ごはん 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 みそ汁	486.2(464.3) 20.6(18.8) 14.6(14.3) 2.8(2.2)	米、さといも、食パン、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、生食ちくわ、粉チーズ、かつお節	小松菜、枝豆、人参、玉葱、もやし、にら、いんげん	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	あんぱん 牛乳	カレー チーズラスク 牛乳
10 木	肉あんかけうどん 千草焼き すまし汁	575.3(512.4) 21.5(19.3) 16.0(14.6) 2.9(2.5)	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、しらす干し	ほうれん草、人参、長葱、にら、いんげん、ひじき、干椎茸、にんにく	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	さつまいもち 牛乳
11 金	ご飯 鶏五目煮 ほうれん草とえのきたけのお浸し みそ汁	591.2(530.6) 21.9(19.3) 16.8(16.0) 2.0(1.5)	米、里芋、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	ほうれん草、人参、玉葱、だいこん、えのきたけ、板こんにゃく、ごぼう、干椎茸、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦ふあー 牛乳	中華むしぼん 牛乳
15 火	バターロール チキングラタン キャベツスープ バナナ	534.1(453.4) 18.7(16.0) 17.5(15.2) 2.4(1.9)	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、バター、生鮭、かにかまぼこ、粉チーズ	バナナ、玉葱、ホールコーン缶、ブロッコリー、人参、枝豆、マッシュルーム缶	コンソメ、酒、食塩、しょうゆ	カルシウムせんべい 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
16 水	ご飯 五目野菜つくね チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	546.2(514.5) 21.2(19.2) 14.6(14.0) 2.7(2.4)	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、粉チーズ	チンゲン菜、玉葱、もやし、ピーマン、人参、蓮根、ごぼう、いんげん、生椎茸、カットわかめ、にんにく、焼きのり、生姜	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	マカロニボリタン 牛乳
17 木 誕生会 メニュー	カレーピラフ チキンのマーマレード焼き キャベツの昆布和え トマトスープ	616.5(522.0) 22.0(19.3) 17.5(15.0) 2.8(2.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、生クリーム、ベーコン、卵、スライスチーズ、牛乳	キャベツ、玉葱、トマト、人参、ホールコーン缶、マーマレード、塩こんぶ、焼きのり	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、カレー粉	ふがし 牛乳	キャラット ショートケーキ 牛乳
18 金	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきとさつまいもの炒り煮 すまし汁	549.5(518.5) 22.1(20.0) 15.6(14.8) 1.8(1.4)	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、油、ごま	牛乳、生鮭、焼き竹輪、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、人参、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳
19 土	キッズロコモコ丼 ポトフ プリン	653.1(577.5) 24.3(21.7) 16.6(15.0) 1.6(1.4)	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、皮なしウィンナー、鶏ひき肉、スライスチーズ、卵、コンデンスミルク	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、もも(黄桃)、かぶ、トマト	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツサンド スキムココア
21 月	ご飯 厚揚げのみそ炒め じゃこの卵とじ 麩のすまし汁	553.9(501.1) 22.9(20.0) 15.2(13.2) 2.1(1.6)	米、さつまいも、三温糖、ごま油、焼ふ、片栗粉	生揚げ、卵、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、長葱、切干大根、えのきたけ、ヤングコーン、小松菜、ピーマン、干椎茸、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	マシュマロ 牛乳	焼きいも スキムミルク
23 水	ハヤシライス キャベツのツナサラダ きのこスープ	585.3(455.3) 20.3(16.4) 18.0(15.2) 2.8(2.0)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶(きはだ)、かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、人参、かぼちゃ、えのきたけ、生椎茸、ホールコーン缶、しめじ、胡瓜、グリーンピース	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
24 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 切干大根サラダ みそ汁	566.2(501.4) 22.8(19.5) 16.2(14.2) 2.5(2.1)	米、スパゲティ、三温糖、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、バター	白菜、玉葱、キャベツ、長葱、胡瓜、もやし、しらたき、えのきたけ、切干大根、マッシュルーム缶、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、酢、みりん、食塩	せんべい 牛乳	ツナスパゲティ 牛乳
25 金	ご飯 さばのみそ煮 千草和え 豆腐すまし汁	544.9(503.8) 20.8(19.7) 14.2(13.5) 2.3(1.8)	さつまいも、米、三温糖、ごま	牛乳、生鮭、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、かにかまぼこ、卵、バター	キャベツ、大根、人参、胡瓜、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	ふがし 牛乳	スイートポテト 牛乳
26 土	ジャージャー麺 しらすの水餃子 バナナ	491.4(453.3) 22.6(19.9) 12.6(12.4) 3.3(2.8)	焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、スキムミルク、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	バナナ、胡瓜、長葱、玉葱、ゆで筍、葉ねぎ、にんにく	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	ミルクゼリー 牛乳
28 月 おにぎり パーティー	おにぎり 鶏肉のから揚げ キャベツの塩サラダ さつまい	599.3(505.3) 26.5(21.1) 20.3(16.8) 2.8(2.0)	米、食パン、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、かつお節、油揚げ、きな粉	キャベツ、胡瓜、大根、板こんにゃく、長葱、人参、ごぼう、うめ干し、焼きのり、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	マシュマロ 牛乳	きな粉 フレンチトースト 牛乳
29 火	ご飯 あじのかば焼き 豚肉と野菜の炒め物 かぶのみそ汁	546.4(512.6) 23.3(20.1) 16.4(14.8) 1.9(1.4)	米、片栗粉、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、あじ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぶ、もやし、かぶ、人参、いんげん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	くずもち 牛乳
30 水	さつまいもごはん 豆腐ナゲット 大根とゴボウの煮物 ビーフンスープ	604.9(503.7) 21.0(18.0) 16.4(15.0) 2.4(2.0)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、ピーファン、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、チーズ	大根、チンゲンサイ、長葱、人参、ごぼう、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酒、ケチャップ、食塩、本みりん、中華だし、素	クラッカー 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
31 木 ハロウィン メニュー	チキンライス ハロウィンハンバーグ ポイルブロッコリー コーンスープ	660.1(594.2) 25.1(22.7) 17.2(15.5) 2.5(2.1)	米、片栗粉、小麦粉、三温糖、油	豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、バター、生クリーム、ハム	玉葱、クリームコーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー、ホールコーン缶、人参、ピーマン、焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳