

献立表

2020年01月

杉戸みちのご保育園(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		
04 土	ドライ豆カレー ポテトサラダ あさりスープ	578.6(468.6) 21.7(17.3) 13.9(11.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、春雨、油、三温糖	牛乳、ツナ水煮缶、凍り豆腐、あさり水煮缶、チーズ、バター	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、グリーンピース、ホールコーン缶、玉葱、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	サラダせんべい 麦茶	ホットツナハン スキムココア
06 月	ご飯 鶏のすき煮 ブロッコリーのカナカナ和え すまし汁	525.8(490.8) 22.1(19.1) 16.6(14.8) 3.0(2.2)	米、ロールパン、マーガリン、三温糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、かにかまぼこ	白菜、ブロッコリー、玉葱、カリフラワー、長葱、しらたき、キャベツ、えのきたけ、人参、切干大根	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	ホットドッグ 牛乳
07 火	いもおこわ 松風焼 柿なます 煮豆、粕汁	594.5(510.5) 23.6(20.5) 14.7(13.5) 2.6(1.9)	米、白玉粉、もち米、さつまいも、三温糖、油、黒ごま、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、うずら豆(煮豆)、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	大根、長葱、れんこん、ごぼう、かき、人参、小松菜、だいこん(葉)、生椎茸、せり、あおのり	酒かす(清酒)、酢、酒、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	野菜粥 牛乳
08 水	ご飯 さばのりんごソースかけ 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	546.6(472.0) 22.2(18.4) 17.5(15.8) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、生鮭、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、干しえび、かつお節	キャベツ、白菜、りんご、玉葱、グリーンピース、人参、カットわかめ、しょうが、あおのり、干椎茸	しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、みりん、食塩	きなこせんべい 牛乳	お好み焼き風 ポテト 牛乳
09 木	ジャムサンド 豚肉のトマトシチュー 大根サラダ みかん	565.2(481.2) 25.1(20.2) 16.9(14.4) 2.0(1.5)	食パン、米、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	みかん、玉葱、ホールトマト缶詰、大根、ブロッコリー、しめじ、人参、胡瓜、いちごジャム、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ	マシュマロ 牛乳	きつねごはん 牛乳
10 金	ミートスパゲティ ひじきとれんこんのサラダ コンソメスープ	623.9(537.8) 24.5(21.4) 15.8(15.1) 2.2(1.8)	スパゲッティ、さつまいも、白玉粉、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	牛乳、ゆであずき缶、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身	玉葱、れんこん、ほうれん草、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、酢、食塩	クラッカー 牛乳	芋ぜんざい 牛乳
11 土	バリエア わかめスープ ヨーグルト	566.2(525.0) 22.4(20.3) 17.4(15.4) 2.0(1.7)	米、ホットケーキミックス、オリブ油、はちみつ、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ゆであずき缶、ベーコン、えび(むき身)、いゆ、あさり水煮缶、きな粉、凍り豆腐	玉葱、ホールトマト缶詰、グリーンピース(冷凍)、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
14 火	ご飯 チキンのチーズ焼き ほうれん草のおかかごま和え 春雨スープ	543.8(491.7) 22.6(19.1) 17.5(16.3) 1.8(1.3)	米、ゆでうどん、じゃがいも、春雨、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、鶏ひき肉、とろけるチーズ、かつお節	もやし、ほうれん草、キャベツ、玉葱、マッシュルーム缶、人参、長葱、にんにく、パセリ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	ビスケット 牛乳	焼きうどん 牛乳
15 水	マーボー丼 ハリハリサラダ 白菜スープ	614.4(543.0) 23.0(19.9) 19.6(17.0) 2.9(2.3)	米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、三温糖、春雨、ワタンの皮、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、白菜、人参、胡瓜、長葱、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	カルシウムせん 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
16 誕生会 メニュー	オラフおにぎり ポテトグラタン カリフラワーとささ身のカレー風味 ポトフスープ	595.3(549.1) 25.9(23.8) 20.7(17.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、粉糖、小麦粉、グラニュー糖、油、スパゲティ、三温糖、パン粉	牛乳、生クリーム、鶏ささ身、生鮭、ヨーグルト、鶏もも肉、スライスチーズ、粉チーズ、ベーコン、バター、ゼラチン	カリフラワー、ほうれん草、キャベツ、かぶ、玉葱、人参、しめじ、いんげん、ブルーベリージャム、焼きのり	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	いちごムース スキムミルク
17 金	ご飯 たらのホイル焼き 白菜のゆかり和え 相性汁	561.4(480.8) 23.5(19.1) 17.1(14.8) 2.5(1.8)	米、食パン、さつまいも、油	牛乳、たら、とろけるチーズ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター	白菜、玉葱、人参、生椎茸、ピーマン、葉ねぎ、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、酒	たまごボーロ 牛乳	ピザトースト 牛乳
18 土	ツナスパゲティ ブロッコリースープ ヨーグルト	537.3(490.6) 21.9(19.5) 17.9(16.2) 1.4(1.3)	スパゲッティ、米粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ水煮缶、木綿豆腐	玉葱、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、ホールコーン缶	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	豆腐ブラウニー 牛乳
20 月	ご飯 酢鶏 さつま芋とリンゴのオレンジ煮 かきたまスープ	599.1(526.9) 23.4(20.6) 15.8(13.9) 1.4(1.7)	米、さつまいも、三温糖、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、卵、豚ひき肉	玉葱、人参、しめじ、りんご、ピーマン、オレンジ濃縮果汁、にら	ケチャップ、しょうゆ、カレーパウ、酒、食塩、カレー粉、食塩	ふがし 牛乳	カレーバイ 牛乳
21 火	ご飯 厚揚げの香味ソース れんこん金平 みそ汁	598.8(516.5) 21.6(19.9) 18.7(18.3) 1.9(1.7)	米、白玉粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉、チーズ	れんこん、キャベツ、大根、長葱、人参、玉葱、ミニトマト、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、みりん	チーズ 牛乳	あべかわもち 牛乳
22 水	チキンライス あじのマリネ かぼちゃのポタージュ りんご	604.1(521.6) 25.9(21.3) 17.7(15.0) 1.3(1.2)	米、グラニュー糖、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豆乳、あじ、卵、鶏むね肉(皮付き)、バター	りんご、玉葱、かぼちゃ、人参、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳
23 木	ご飯 凍り豆腐のひき肉サンド 刻み昆布の煮物 みそ汁	565.2(487.5) 22.5(19.0) 17.3(15.4) 2.5(2.0)	米、食パン、三温糖、焼ふ、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、ゆであずき缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、油揚げ、バター、きな粉	なめこ、人参、長葱、刻み昆布、ほうれん草、いんげん	しょうゆ、本みりん	クラッカー 牛乳	小倉トースト 牛乳
24 金	カレーうどん チーズ入りジャーマンポテト フルーツヨーグルト	602.8(500.3) 21.8(17.8) 20.0(17.8) 3.1(2.4)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、ウインナー、油揚げ	長葱、人参、玉葱、みかん缶、バナナ、パイン缶、しめじ、干しぶどう、ひじき	カレーウ、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	サラダせんべい 牛乳	ひじきツナの 炊き込みおにぎり 牛乳
25 土	天津飯 わかめスープ ヨーグルト	599.8(546.8) 23.1(20.8) 16.7(14.5) 2.1(1.8)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ	長葱、玉葱、人参、グリーンピース、干椎茸、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩	せんべい 牛乳	肉まん 牛乳
27 月	ご飯 お好みハンバーグ 切干大根の煮つけ みそ汁	553.4(488.5) 23.2(19.1) 15.8(15.1) 4.3(3.3)	米、干しそうめん、油、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、焼ふ	木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、かまぼこ、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	玉葱、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、人参、長葱、切干大根、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食塩	サラダせんべい 牛乳	温そうめん チーズ
28 火	深川飯 白身魚のかぶら蒸し おでん風煮物 みそ汁	542.3(485.7) 25.0(20.8) 14.6(14.9) 2.9(2.1)	米、食パン、里芋、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、あさり水煮缶、きな粉	かぶ、大根、板こんにゃく、なめこ、人参、れんこん、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	揚げパンきなこ スティック 牛乳
29 水	ご飯 豆腐のミート焼き キャベツのコンソメ煮 カレースープ	514.3(462.6) 22.3(18.4) 17.4(14.8) 2.0(1.5)	じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生鮭、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、ベーコン	キャベツ、人参、チンゲンサイ、ホールコーン缶、生椎茸、玉葱	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	フィッシュポテト 牛乳
30 木	ハワイアンそぼろ丼 豆腐サラダ 野菜スープ	639.7(531.0) 23.0(19.1) 15.1(13.6) 2.4(1.9)	米、三温糖、ごま、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、スライスチーズ、しらす干し	白菜、人参、トマト、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱、パイン缶、胡瓜、トマトピューレ	中濃ソース、酢、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	カルシウムせん 牛乳	五平餅 牛乳
31 金	じゃこふりかけご飯 ぶり大根 白菜のごま酢和え みそ汁	566.8(475.4) 24.8(19.9) 18.2(15.5) 2.1(1.6)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、ぶり、大豆(ゆで)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	白菜、大根、人参、えのきたけ、玉葱、しめじ、長葱、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、カレー粉、食塩	ビスケット 牛乳	カレーむしぼん 牛乳

献立が変更になる場合があります