



# 献立表 00r 000e 0000a 0000, 00+0

2020年02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 土	ほうとう風うどん かぶの梅和え プリン	533.1(487.1) 21.2(18.7) 15.9(14.7) 2.4(2.0)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、里芋、はちみつ、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ハム、バター、ツナ水煮缶、かつお節	かぼちゃ、胡瓜、かぶ、大根、人参、ごぼう、ホールコーン缶、なめこ、長葱、うめ干し、パセリ	ケチャップ、酒、みりん	せんべい 牛乳	総菜パンケーキ 牛乳
03 月 節分 メニュー	大豆入りじゃこご飯 いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁	611.3(521.6) 27.8(23.6) 16.6(14.2) 2.8(2.3)	米、小麦粉、里芋、三温糖、小麦粉、油、ごま	いわし、生クリーム、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	もやし、ほうれん草、バナナ、人参、大根、みかん缶、長葱、ごぼう、いちご、焼きのり	しょうゆ、みりん、酒、食塩	せんべい 牛乳	フルーツロール スキムミルク
04 火	ご飯 ロールポーク キャベツのツナサラダ もやしスープ	573.1(512.4) 23.4(20.6) 17.4(15.2) 2.2(1.7)	米、白玉粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ベーコン、きな粉	キャベツ、人参、もやし、いんげん、胡瓜、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	ふがし 牛乳	あべかわもち 牛乳
05 水	キャロットラペサンド サーモンシチュー クリスマスチキン	567.6(493.0) 27.9(22.3) 17.7(15.3) 2.5(2.0)	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、コーンフレーク、油、三温糖、黒砂糖、はちみつ	牛乳、鶏ささ身、生鮭、きな粉	人参、玉葱、ほうれん草、ブロッコリー、ミニトマト、ホールコーン缶、干しぶどう	ケチャップ、酢、食塩、酒	せんべい 牛乳	黒糖くずもち 牛乳
06 木	ご飯 ハンバーグ ツナじゃが コーンスープ	616.5(569.5) 21.5(19.2) 15.3(14.8) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、白玉粉、油、パン粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶	玉葱、バナナ、みかん缶、ホールコーン缶、パイナップル缶、クリームコーン缶、人参、いんげん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	ビスケット 牛乳	フルーツ白玉 牛乳
07 金	ドライカレー わかめスープ みかん	592.9(548.6) 20.8(19.9) 18.0(16.4) 1.7(1.4)	米、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、バター	みかん、林檎、玉葱、コーン、トマトジュース、ピーマン、レーズン、マッシュルーム、グリーンピース、レモン、わかめ、にんにく、しょうが	カレーパウダー、ウスターソース、中華だし、食塩、カレー粉	ふがし 牛乳	アップル スキムケーキ 牛乳
08 土	レモンクリームスパゲティ スープ バナナ	597.2(501.3) 23.8(19.7) 19.8(16.6) 1.5(1.3)	スパゲッティ、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、パン粉、油	生鮭、牛乳、魚肉ソーセージ、モツァレラチーズ、絹ごし豆腐、ベーコン、バター	バナナ、玉葱、キャベツ、ほうれん草、人参、セロリー、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	チーズホットク 牛乳
10 月	ツナサンド 棒棒鶏 白菜豆腐スープ バナナ	553.6(471.0) 26.9(21.2) 17.8(14.9) 2.2(1.6)	じゃがいも、食パン、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豆乳、ツナ水煮缶、ベーコン、バター	バナナ、白菜、しめじ、胡瓜、もやし、長葱、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、パセリ粉	しょうゆせんべい 牛乳	芋もち 牛乳
12 水	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし すまし汁	591.7(504.0) 23.3(19.3) 19.2(16.8) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉	牛乳、ぶり、むきえび、油揚げ、バター	小松菜、人参、玉葱、もやし、しめじ、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、食塩	かきもち 牛乳	えびトリア 牛乳
13 木 誕生会 メニュー	人参ピラフ ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ 野菜スープ	611.9(544.0) 22.0(20.0) 17.8(15.2) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、さつまいも、マカロニ、オリーブ油、油、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、皮なしウィンナー、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター	玉葱、ホールトマト、人参、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、レタス、トマト、セロリー、グリーンピース、レモン果汁、にんにく、パセリ	コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	スイートポテトパイ 牛乳
14 金	ご飯 鶏肉と大豆の煮もの 野菜炒め みそ汁	597.1(536.1) 22.4(19.2) 16.1(16.2) 1.9(1.4)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、人参、かぼちゃ、ほうれん草、ホールコーン缶、なめこ、長葱、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	ビスコ 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳
15 土	カレーピラフ たら汁 オレンジ	508.8(472.7) 22.4(19.7) 16.4(15.2) 2.1(1.8)	米、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、むきえび、とろけるチーズ	オレンジ、玉葱、人参、ピーマン、長葱	しょうゆ、カレー粉、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	エビマヨトースト 牛乳
17 月	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め 五目豆 みそ汁	634.7(547.4) 22.9(20.0) 17.8(16.6) 1.5(1.3)	米、三温糖、白玉粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、ゆであずき缶、大豆(ゆで)、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、ピーマン、人参、ゆで筍、しめじ、れんこん、ごぼう、長葱、グリーンピース	しょうゆ、酒、食塩	クラッカー 牛乳	田舎汁粉 牛乳
18 火	マーボー豆腐丼 チーズサラダ かぶスープ	549.3(486.2) 21.4(19.4) 18.4(16.1) 1.2(1.0)	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぶ、長葱、胡瓜、人参、しょうが	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	ふがし 牛乳	あべかわマカロニ 牛乳
19 水	中華風あんかけパスタ 大根の豚肉炒め煮 すまし汁 バナナ	569.4(522.5) 25.8(22.5) 18.0(16.7) 1.9(1.6)	スパゲッティ、米、油、片栗粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、むきえび、粉チーズ、バター	バナナ、白菜、大根、生椎茸、玉葱、しめじ、えのきたけ、人参、ゆで筍、きぬさや、長葱、干椎茸	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ	あんパン 牛乳	きのこリゾット 牛乳
20 木	ご飯 野菜つくね ほうれん草の納豆和え みそ汁	538.5(487.4) 23.2(19.8) 17.4(15.2) 2.8(2.1)	米、食パン、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、納豆、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、チーズ	ほうれん草、大根、人参、玉葱、もやし、長葱、生椎茸、れんこん、ごぼう、いんげん、しょうが、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	ピザトースト 牛乳
21 金	ご飯 さばのみそ煮 豚にら炒め すまし汁	589.6(534.4) 26.3(23.1) 18.3(17.0) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、三温糖、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚肉(もも)、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、にら、人参、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
22 土	しぐれ丼 みそ汁 ヨーグルト	566.7(524.7) 22.2(20.2) 13.9(12.6) 1.8(1.6)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	大根、ごぼう、玉葱、干椎茸、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	せんべい 牛乳	中華むしぼん 牛乳
25 火	ミートスパゲティ ひじきとれんこんのサラダ もやしスープ バナナ	537.2(492.0) 24.8(21.4) 17.2(15.2) 2.1(2.0)	スパゲッティ、じゃがいも、コーンフレーク、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、粉チーズ、ベーコン、バター	バナナ、玉葱、れんこん、もやし、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、人参、マッシュルーム缶、にら、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ	うす焼きせんべい 牛乳	チーズポテト 牛乳
26 水	ご飯 たらのみそバター炒め じゃがいもの温サラダ みそ汁	618.0(541.9) 22.9(19.4) 15.7(14.7) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、オリーブ油、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、バター	キャベツ、人参、パイナップル缶、なめこ、しめじ、グリーンピース、干しぶどう、レモン果汁、カットわかめ	みりん、食塩	ウエハース 牛乳	パインケーキ 牛乳
27 木	そばろごはん 豆腐のピカタ マカロニサラダ みそ汁	606.4(539.2) 21.7(19.8) 19.1(16.7) 2.0(1.6)	米、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、ゆであずき缶、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、バター、粉チーズ	大根、パイナップル缶、ごぼう、胡瓜、みかん缶、人参、ホールコーン缶、かんでん(粉)	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	ふがし 牛乳	豆乳寒の あんみつ 牛乳
28 金	ちゃんぽんうどん かじきのたんどりー風 バナナ	609.2(544.6) 24.8(21.3) 18.1(16.3) 2.5(2.1)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、三温糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、バター	バナナ、キャベツ、もやし、長葱、ゆで筍、人参、にら、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	メロンパンマフィン 牛乳
29 土	北海ラーメン 冷やしトマト フルーツ杏仁	592.0(497.3) 20.8(17.6) 16.3(14.1) 2.2(1.8)	ゆで中華めん、米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	トマト、みかん、バナナ、もやし、コーン、にら、こんにゃく、人参、長葱、筍、いちごジャム、グリーンピース、干椎茸、寒天	中華スープ、しょうゆ、食塩、酒	せんべい 牛乳	中華おこわ 牛乳