



# 献立表

2020年03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 ( )は未測定	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	チキン竜田バーガー なばな和え 野菜スープ バナナ	559.9(493.9) 24.7(20.5) 18.9(16.4) 2.3(1.8)	ロールパン、米、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび(むき身)、バター、粉チーズ	バナナ、ほうれん草、キャベツ、玉葱、もやし、コーン、ブロッコリー、しめじ、人参、ピーマン、セロリー、レモン、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	えびリゾット 牛乳
03月 火 ひな祭り メニュー	あざりと菜の花のスパゲティ ふわふわミートボール あられサラダ すまし汁	619.0(479.2) 27.7(21.7) 18.6(15.6) 1.9(1.4)	スパゲッティ、長芋、白玉粉、油、スパゲティ、片栗粉、焼ふ、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、わりあん、あざり水煮、はんぺん、チーズ	しめじ、胡瓜、トマト、いちご、人参、菜の花、玉葱、ほうれん草、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、レモン、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	ひなあられ 牛乳	いちご大福 幼)ひなあられ 牛乳
04月 水	ご飯 あじの南蛮漬け 刻み昆布の煮物 すまし汁	602.5(531.9) 24.5(20.8) 17.7(15.4) 3.7(2.8)	米、食パン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、あじ、とろけるチーズ、ウインナー、油揚げ	大根、玉葱、人参、かいわれだいたいこん、ピーマン、刻み昆布、いんげん	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	ピザトースト 牛乳
05月 木	納豆炒飯 しゅうまい 実たくさんスープ バナナ	609.8(511.7) 22.8(19.0) 17.5(16.1) 2.2(1.6)	米、グラニュー糖、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、長葱、しめじ、ホールコーン缶、ピーマン、にら、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	麦ふぁー 牛乳	手作りプリン 牛乳
06月 金	卒園遠足/園外保育	117.8(166.2) 2.8(4.7) 1.7(5.0) 0.0(0.2)		牛乳、カルピス、ゼラチン	りんご濃縮果汁、レモン果汁		サラダせんべい 牛乳	カルピスゼリー ジュース
07月 土	サラダうどん 鶏肉のから揚げ バナナ	588.0(512.2) 26.2(22.7) 19.5(17.3) 2.8(2.4)	ゆでうどん、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、豚ひき肉、大豆(ゆで)	バナナ、トマト、胡瓜、レタス、玉葱、人参、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酒、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳	サモサ 牛乳
09月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁	544.1(510.1) 22.8(19.6) 17.7(17.3) 2.2(1.7)	米、三温糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、なめこ、玉葱、もやし、人参、マーマレード	しょうゆ、酒、食塩	ビスケット 牛乳	豆腐ブラウニー 牛乳
10月 火	ふりかけごはん 豆腐コロッケ ピーマンひじき みそ汁	619.1(556.7) 22.7(19.4) 18.0(16.1) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、強力粉、コーンフレーク、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト、ツナ水煮缶、米みそ、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、かつお節	ピーマン、玉葱、ブロッコリー、人参、長葱、ひじき、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	マシュマロ 牛乳	チーズナン 牛乳
11月 水	ミートスパゲティ キャベツのツナサラダ 野菜スープ オレンジ	593.9(526.4) 22.1(19.4) 19.0(16.3) 1.4(1.1)	スパゲッティ、小麦粉、三温糖、油、はちみつ、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト缶詰、セロリー、マッシュルーム缶、干しぶどう	ケチャップ、酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	カルシウムせん 牛乳	マラーカオ 牛乳
12月 木 誕生会 メニュー	サンドイッチ 豚しゃぶサラダ ポトフスープ バナナ	511.0(441.5) 24.7(20.4) 17.2(14.8) 2.1(1.8)	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	バナナ、いちご、人参、レタス、もやし、胡瓜、玉葱、トマト、焼きのり、ホールコーン缶	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	いちごムース 牛乳
13月 金	ご飯 炒り豆腐 人参の胡麻和え 豚汁	587.8(490.8) 22.3(17.9) 15.8(13.3) 2.4(1.7)	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、豚ひき肉、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、大根、ほうれん草、板こんにやく、ごぼう、さやえんどう、ひじき、干椎茸	しょうゆ、中濃ソース、みりん、カレー粉、食塩	たまごボーロ 牛乳	カレーむしばん 牛乳
14月 土	ハヤシライス わかめスープ ヨーグルト	583.0(505.0) 19.8(17.8) 16.8(14.5) 2.7(2.2)	米、コーンフレーク、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、バター	玉葱、人参、ホールコーン缶、長葱、干しぶどう、グリーンピース、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、中華だし、食塩	せんべい 牛乳	コーンフレークおこし 牛乳
16月	中華丼 水餃子 春雨スープ	590.1(528.1) 25.0(22.3) 16.8(16.7) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、ぎょうざの皮、春雨、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、むきえび、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、バター	オレンジ、白菜、玉葱、ゆで筍、にら、キャベツ、人参、ピーマン、ホールコーン缶、しょうが、干椎茸	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	ビスケット 牛乳	ホットピザパン 牛乳
17月 火	ジャムサンド マカロニグラタン 人参サラダ トマトスープ	580.6(489.3) 22.4(18.7) 16.4(14.2) 2.1(1.8)	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、生鮭、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、むきえび、バター	玉葱、人参、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、いちごジャム、セロリー、マッシュルーム缶、レモン果汁、カットわかめ	酢、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	鮭わかめおにぎり 牛乳
18月 水	ご飯 豆腐のすき煮 ほうれん草のおかか和え さつまいもの和風ポークジュ	557.4(487.2) 24.0(19.9) 17.3(14.6) 2.3(1.9)	米、スパゲティ、さつまいも、油、三温糖、すりごま	木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、あざり水煮、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、かつお節	白菜、もやし、ほうれん草、玉葱、長葱、しらたき、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、葉ねぎ、人参、にんにく	しょうゆ、みりん、コンソメ	クラッカー 牛乳	スープスパゲティ チーズ
19月 木	ご飯 ジャーマンサーモン 春雨サラダ みそ汁	610.4(542.7) 23.6(20.3) 16.7(14.7) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、里芋、春雨、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	もやし、胡瓜、玉葱、しめじ、人参、長葱、干しぶどう、パセリ	酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	人参ケーキ 牛乳
21月 土	野菜ラーメン 焼売 バナナ	583.8(492.6) 25.0(20.6) 16.5(14.3) 3.1(2.5)	ゆで中華めん、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、なると、きな粉	バナナ、玉葱、もやし、ホールコーン缶、キャベツ、人参、にら、長葱、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、中華だしの素	せんべい 牛乳	きな粉フレンチ トースト 牛乳
23月	豚丼 アスパラのじゃこ和え 北海汁 チーズ	550.6(493.9) 26.0(22.1) 17.7(16.1) 2.0(1.7)	米、片栗粉、じゃがいも、油、黒砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、きな粉、バター	バナナ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、グリーンアスパラガス、玉葱、ホールコーン缶、ピーマン、長葱	しょうゆ、酒、みりん、食塩	バナナ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳
24月 火	ご飯 さばの煮つけ 五目ビーフン みそ汁	680.4(587.5) 26.2(22.0) 23.1(19.3) 2.4(2.0)	米、ビーフン、油、砂糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、なめこ、ごぼう、いちご、人参、いんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	せんべい 牛乳	いちごあん生パン 牛乳
25月 水 お別れ会 バイキング	ジャムサンド、ゆかりおにぎり 鶏のから揚げ、鮭のコンクリュー かにかまサラダ、玉葱スープ フルーツ2種盛り	531.3(472.3) 25.4(22.8) 17.0(14.6) 4.9(3.5)	食パン、米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、三温糖、ごま	生鮭、鶏もも肉(皮なし)、豆乳、かにかまぼこ、無塩バター、ベーコン、牛乳	キャベツ、玉葱、クリームコーン缶、いちごジャム・低糖度、人参、ホールコーン缶、いんげん、胡瓜、しょうが、にんにく、いちご、バナナ	しょうゆ、酢、コンソメ、中華だしの素、食塩、酒	ふがし 牛乳	らいおん組 手作りクッキー スキムミルク
26月 木	ご飯 回鍋肉 手作りさつま揚げ きのこスープ	556.2(512.6) 24.0(20.5) 13.3(12.5) 1.8(1.4)	米、白玉粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、白身魚すり身、豚肉(もも)、木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、しめじ、えのきたけ、生椎茸、葉ねぎ	酒、しょうゆ、食塩	鈴カステラ 牛乳	みたらし団子 牛乳
27月 金	スープカレー 切干サラダ バナナ	650.9(573.8) 21.0(18.4) 18.7(17.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、はちみつ、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、ゆであずき缶、きな粉	バナナ、玉葱、なす、トマトピューレ、かぼちゃ、人参、ピーマン、胡瓜、切干大根、にんにく、しょうが、パセリ	酢、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、酒	サラダせんべい 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
28月 土	キンパ風おにぎらず クッパスープ ヨーグルト	563.4(520.2) 22.1(20.3) 16.5(15.0) 1.1(1.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター	もやし、人参、ほうれん草、バナナ、キャベツ、ピーマン、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	バナナスコーン 牛乳
30月	ご飯 豆腐のとろろチーズ焼き 鶏と根菜の煮物 納豆汁	597.2(508.5) 25.5(20.8) 17.9(16.0) 2.1(1.6)	米、長芋、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、あざり水煮、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、しめじ、ごぼう、板こんにやく、大根、人参、長葱、いんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん	きなこせんべい 牛乳	しぐれおにぎり 牛乳
31月 火	ご飯 たらのチリソース チンゲン菜とツナのをえ物 中華スープ	565.5(516.6) 21.5(19.3) 14.6(13.8) 2.1(1.8)	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、春雨、油、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、豚ひき肉、バター	チンゲンサイ、バナナ、白菜、玉葱、もやし、ピーマン、葉ねぎ、にんにく、干椎茸、レモン、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	カルシウムせん 牛乳	バナナケーキ 牛乳