

献立表

2021年01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		
04月	ご飯 チキンピカタ 切干大根の煮つけ みそ汁	595.1(544.7) 23.1(20.8) 18.4(16.5) 2.3(2.0)	米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、 凍り豆腐、豆乳、卵、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、人参、切干大根、カッ トわかめ	ケチャップ、しょうゆ、本みり ん、食塩	せんべい 牛乳	りんごケーキ 牛乳
05火	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ ポテトサラダ けんちん汁	610.7(539.2) 22.0(18.8) 17.1(16.0) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、里芋、小麦 粉、マヨネーズ、油、三温 糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉 (皮なし)、あさり水煮缶、米 みそ(淡色辛みそ)、ハム	人参、大根、胡瓜、玉葱、長 葱、ホールコーン缶、しめじ、 ごぼう、生椎茸、グリーンピー ス、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、食 塩	ビスケット 牛乳	しぐれおにぎり 牛乳
06水	ご飯 鯖の香味焼き さつま芋と昆布の煮物 みそ汁	608.2(527.3) 22.1(19.5) 16.4(15.4) 2.5(2.0)	米、さつまいも、ホットケーキ ミックス、じゃがいも、三温 糖、油	牛乳、生鯖、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	玉葱、長葱、人参、刻み昆 布、しょうが、しそ	しょうゆ、本みりん	クラッカー 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
07木 七草 メニュー	七草風ごはん 松風焼 門松いんげん、細工かまぼこ お雑煮	621.5(549.7) 27.5(23.6) 14.9(15.2) 2.4(2.1)	米、白玉粉、三温糖、片栗 粉、ごま	牛乳、こしあん(生)、鶏ひき 肉、木綿豆腐、かまぼこ、鶏 もも肉(皮付き)、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)	大根、小松菜、いんげん、長 葱、玉葱、人参、せり、かん てん(粉)、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 牛乳	紅白ようかん 牛乳
08金	ほうとう風うどん 手作りさつま揚げ バナナ	543.3(475.7) 21.7(18.6) 16.3(14.6) 2.0(1.7)	ゆでうどん、ホットケーキミ ックス、里芋、油、マヨネーズ、片 栗粉、三温糖	牛乳、白身魚すり身、豆乳、 ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛 みそ)、豚肉(もも)	バナナ、かぼちゃ、人参、玉 葱、大根、ごぼう、長葱、しめ じ	しょうゆ、みりん	せんべい 牛乳	ホットツナパン 牛乳
09土	キンパ風おにぎらず クッパスープ ヨーグルト	563.8(520.6) 22.1(20.3) 16.5(15.1) 1.1(1.2)	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、パ 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、中華だし、食塩	せんべい 牛乳	バナナスコーン 牛乳
12火	ご飯 あじのパン粉焼き 梅ドレサラダ みそ汁	569.7(529.4) 22.5(20.1) 16.7(15.3) 1.9(1.8)	米、ホットケーキミックス、じゃ がいも、パン粉、油、三温 糖、黒ごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、きな粉、粉 チーズ	キャベツ、玉葱、胡瓜、ホー ルコーン缶、人参、うめ干し、 パセリ、にんにく	酢、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳
13水	中華丼 真珠蒸し 中華コーンスープ	602.3(529.1) 24.9(21.6) 17.2(14.9) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、黒砂糖、三 温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、 卵、むきえび、きな粉	白菜、クリームコーン缶、小 松菜、ゆで筍、生椎茸、長 葱、人参、干椎茸、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩	ふがし 牛乳	黒糖くずもち 牛乳
14木 誕生会 メニュー	カレーライス フルーツヨーグルト 実たくさん汁	666.6(555.1) 23.4(19.4) 16.8(15.5) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、ホットケーキ ミックス、三温糖、油、粉糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉 (もも)、豆乳、木綿豆腐、かま ぼこ、魚肉ソーセージ	玉葱、人参、大根、みかん 缶、バナナ、パイナップル、しめ じ、長葱、干しぶどう、グリン ピース、焼きのり	カレーパウダー、しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳	モーモーケーキ 牛乳
15金	ご飯 豆腐のグラタン 揚げごぼう かぼちゃのスープ	623.4(558.6) 22.1(20.2) 19.6(17.3) 2.5(1.9)	米、食パン、油、パン粉、小 麦粉、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豆乳、鶏も も肉(皮付き)、豚ひき肉、大 豆(ゆで)	ごぼう、かぼちゃ、玉葱、ほう れん草、しめじ、人参、グリン ピース	中濃ソース、コンソメ、しょう ゆ、食塩、カレー粉	ふがし 牛乳	カレーtoast 牛乳
16土	ハヤシライス 白菜スープ バナナ	606.0(510.8) 20.6(17.7) 17.8(15.4) 2.5(2.1)	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、 ベーコン	バナナ、玉葱、白菜、人参、 グリーンピース	ハヤシルー、ケチャップ、食 塩、コンソメ	せんべい 牛乳	豆蒸しパン 牛乳
18月	ご飯 豚肉のすき煮 里芋の胡麻和え みそ汁	549.5(523.0) 21.9(19.5) 15.4(14.4) 2.1(1.6)	米、里芋、ホットケーキミ ックス、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、ツナ 水煮缶、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、とろけるチーズ	白菜、玉葱、もやし、長葱、 人参、しらたき、えのきたけ、 いんげん、ピーマン、カットわ かめ	しょうゆ、ケチャップ、みりん	鈴カステラ 牛乳	ホットビザパン 牛乳
19火	ご飯 ミートローフ 温野菜サラダ さつまいもスープ	587.6(522.7) 21.3(18.8) 17.0(15.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、さつまいも、 ぶどうパン、小麦粉、パン 粉、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひ き肉、挽きわり納豆、しらす干 し	玉葱、人参、にら、ブロッコ リー、ホールコーン缶、ひじき	しょうゆ、ケチャップ、酢、ウス ターソース、食塩、コンソメ	レーズンパン 牛乳	納豆チヂミ 牛乳
20水	ツナの和風スパゲティ 鶏のカレー風味焼き 白菜スープ	535.5(456.7) 26.2(21.7) 16.6(16.3) 1.5(1.1)	スパゲッティ、白玉粉、マヨ ネーズ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ゆ であずき缶、ツナ水煮缶、絹 ごし豆腐、ベーコン	白菜、しめじ、人参、玉葱、 生椎茸、えのきたけ、にんに く、焼きのり	食塩、コンソメ、カレー粉	揚げせんべい 牛乳	田舎汁粉 牛乳
21木	ご飯 豆腐とえびの落とし揚げ かぶの塩昆布和え みそ汁	571.6(518.4) 21.6(19.8) 15.6(14.4) 2.2(1.7)	米、山芋、油、片栗粉、三温 糖、小麦粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、む きえび、あさり水煮缶、米み そ(淡色辛みそ)、生鮭	かぶ、かぶ・葉、人参、葉ね ぎ、塩こんぶ、干椎茸、カッ トわかめ	しょうゆ、酢、食塩	ふがし 牛乳	くるくる稲荷 牛乳
22金	ご飯 たらのポテト包み焼き キャベツとツナの中華和え みそ汁	579.7(527.8) 22.3(19.2) 17.3(15.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、油、 三温糖、小麦粉、マヨネー ズ、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ 水煮缶、豆乳、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、バナナ、トマト、玉 葱、もやし、ホールコーン缶、 レモン果汁、カットわかめ	酢、ケチャップ、しょうゆ、食 塩	マシュマロ 牛乳	バナナケーキ 牛乳
23土	煮込みうどん ひじきとえびのかき揚げ ヨーグルト	570.3(519.9) 21.9(19.6) 16.3(14.8) 2.3(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、小麦 粉、片栗粉、米粉、油、三温 糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉(皮付き)、なると、粉 チーズ、むきえび	人参、大根、しめじ、長葱、 ホールコーン缶、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	ボンデケーキ 牛乳
25月	ご飯 ポークチャップ キャベツのツナサラダ 白菜と春雨のスープ	583.0(528.7) 23.0(20.4) 17.4(15.7) 1.5(1.5)	米、さつまいも、油、春雨、は ちみつ、三温糖、黒ごま	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、 ツナ水煮缶、ゼラチン	玉葱、キャベツ、白菜、もや し、長葱、人参、マッシュルー ム缶、干しぶどう、パセリ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コン ソメ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	大学芋プリン 牛乳
26火	鮭チーズおにぎり おでん 白菜の昆布和え そうめん汁	550.9(482.0) 23.2(19.4) 18.7(15.8) 2.6(1.9)	じゃがいも、米、片栗粉、干 しそうめん、ごま、油	牛乳、ウインナー、焼き竹 輪、油揚げ、木綿豆腐、生 鮭、鶏ひき肉、かまぼこ、 チーズ、かつお節	バナナ、白菜、大根、しめじ、 人参、長葱、糸みつば、枝 豆、塩こんぶ、しょうが、あ おのり	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	芋もち 牛乳
27水	ご飯 魚の南蛮漬け 炒り豆腐 みそ汁	622.2(544.2) 23.6(20.7) 17.1(15.4) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、小麦粉、三 温糖、油	牛乳、木綿豆腐、たら、調製 豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)	玉葱、人参、さやえんどう、ひ じき、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
28木	焼きそば ツナじゃが かきたま汁 バナナ	575.7(508.8) 21.4(18.4) 17.6(15.4) 2.3(1.7)	焼きそばめん、食パン、じゃ がいも、三温糖、油、パン粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、ツナ水 煮缶、バター、きな粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人 参、葉ねぎ、ピーマン、いん げん、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、本みり ん、食塩	鈴カステラ 牛乳	揚げパン風toast 牛乳
29金	ご飯 さき身の磯辺揚げ チーズサラダ みそ汁	613.9(546.3) 25.3(22.4) 18.0(16.0) 2.3(1.9)	米、里芋、小麦粉、油、三温 糖	牛乳、鶏さき身、チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚 げ、鶏ひき肉	キャベツ、胡瓜、人参、しょう が、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
30土	サンドイッチ 鶏の照り焼き ミネストローネスープ	565.7(491.8) 24.5(21.0) 19.3(16.9) 2.2(2.0)	食パン、米、マカロニ、三温 糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツ ナ水煮缶、ベーコン、きな粉	キャベツ、ホールトマト缶詰、 玉葱、人参、いちごジャム、 胡瓜、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、コ ンソメ	せんべい 牛乳	きなこおはぎ 牛乳

※材料の入荷により献立が一部、変更になる場合がございます。