

献立表

2021年05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	ロコモコ丼 ポテトポタージュ プリン	670.2(583.7) 23.6(20.3) 19.2(16.9) 0.9(0.9)	米、じゃがいも、ホットケ-キミックス、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、卵、ベーコン、スライスチーズ	玉葱、キャベツ、人参、パセリ	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	抹茶ケ-キ 牛乳
06 木	ご飯 魚の野菜あんかけ ひじきの五目煮 みそ汁	524.5(469.9) 20.6(18.4) 11.4(11.4) 2.4(2.0)	さつまいも、米、油、三温糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、生食ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	緑豆もやし、人参、しらたき、いんげん、ひじき、かんてん(粉)、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩	カルシウムせん 牛乳	いもようかん 牛乳
07 金	アスパラご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナの中華和え みそ汁	488.7(451.6) 22.5(19.4) 12.8(12.2) 2.4(1.8)	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、トマト、ホールコーン缶、バナナ、なめこ、グリーンアスパラガス、長葱、マーマレード	しょうゆ、本みりん、酢	鈴カステラ 牛乳	バナナ蒸しパン 牛乳
08 土	焼きうどん けんちん汁 バナナ	480.5(431.3) 19.6(17.2) 16.5(14.7) 2.4(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、人参、生椎茸、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳
10 月	ご飯 豆腐のカレー焼き もやしとささ身の和え物 みそ汁	512.7(450.9) 22.3(18.6) 16.8(14.8) 1.6(1.2)	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、粉チーズ	もやし、人参、玉葱、にら、長葱、切干大根、あおのり	しょうゆ、カレー粉、食塩	マシュマロ 牛乳	じゃこトースト 牛乳
11 火	ご飯 ヤンニョムチキン風 春雨の和え物 みそ汁	578.0(508.5) 21.4(18.8) 16.7(15.2) 1.9(1.8)	米、春雨、小麦粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	キャベツ、人参、胡瓜、にんにく、しょうが、黒きくらげ	ケチャップ、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	そばろおにぎり 牛乳
12 水	ご飯 鮭のポテト焼き キャベツとしめじのお浸し 鶏つくね汁	559.8(470.9) 23.8(20.0) 16.0(14.7) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ホットケ-キミックス、パン粉、片栗粉	牛乳、生鮭、鶏ひき肉、おから(旧製法)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、かつお節	キャベツ、大根、人参、バナナ、しめじ、長葱、ごぼう、ホールコーン缶、パセリ、しょうが	しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	バナナスコーン 牛乳
13 木 誕生会 メニュー	枝豆ごはん 照り焼きハンバーグ ポテサラちくわ さつま芋のみそ汁	635.9(531.9) 22.7(18.8) 17.0(15.5) 2.6(2.0)	米、ホットケ-キミックス、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、スライスチーズ	玉葱、人参、枝豆、ホールコーン缶、生椎茸、胡瓜、あおのり、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳	市松ケ-キ 牛乳
14 金	ご飯 厚揚げの五目煮 ナムル 卵スープ	561.8(479.8) 22.3(18.4) 15.4(13.6) 1.5(1.2)	米、白玉粉、ごま油、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、卵、豚肉(もも)、むきえび(冷凍)、きな粉	玉葱、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、人参、ゆで筍、ホールコーン缶、葉ねぎ、しょうが、干椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	カルシウムせん 牛乳	あべかわもち 牛乳
15 土	チキンライス タンドリー風サーモン キャベツスープ	498.8(461.0) 21.8(19.4) 16.5(14.9) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、ゼラチン	ブルーベリー、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	ブルーベリー バナナ 牛乳
17 月	たけのご飯 蒸し豚・ごまだれ さつま芋と刻み昆布の煮物 みそ汁	629.3(545.6) 23.1(19.0) 15.5(13.9) 3.0(2.3)	米、さつまいも、里芋、小麦粉、油、三温糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉(皮なし)、油揚げ	バナナ、キャベツ、人参、ゆで筍、ほうれん草、生椎茸、いんげん、長葱、刻み昆布、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	マシュマロ 牛乳	ほうれん草と バナナのケ-キ 牛乳
18 火	ミートスパゲティ キャベツのツナサラダ にらスープ バナナ	566.7(508.5) 22.6(20.1) 16.7(15.2) 1.5(1.4)	スパゲッティ、米、油、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、ささげ(乾)	バナナ、キャベツ、玉葱、もやし、ホールトマト缶詰、生椎茸、人参、マッシュルーム缶、にら、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	せんべい 牛乳	赤飯おにぎり 牛乳
19 水	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 炒り豆腐 みそ汁	607.8(526.6) 23.5(19.9) 19.3(18.6) 1.6(1.2)	米、白玉粉、コーンフレーク、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、しらたき、玉葱、人参、いんげん、干椎茸	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ビスコ 牛乳	大福もち 牛乳
20 木	ご飯 鯖のカレー風味焼き じゃが芋の中華炒め みそ汁	587.7(506.9) 20.9(17.8) 17.6(15.3) 1.6(1.6)	さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、生鮭、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、玉葱、人参、ピーマン、長葱	しょうゆ、オイスターソース、食塩、カレー粉	うす焼きせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳
21 金	ご飯 豆腐の野菜あんかけ マカロニサラダ 豚汁	577.2(502.9) 21.6(19.6) 17.9(15.7) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、しらす干し	にら、人参、大根、胡瓜、玉葱、板こんにゃく、ホールコーン缶、ピーマン、しめじ、ごぼう、生椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	納豆チヂミ 牛乳
22 土	親子丼 みそ汁 ヨーグルト	511.6(482.3) 21.1(19.6) 12.7(12.1) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	玉葱、人参、さみつぶ、カットわかめ、干椎茸	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	ココアゼリー 牛乳
24 月	ご飯 チキンのシーザーサラダ仕立て 大豆とひじきの煮物 みそ汁	563.9(479.4) 24.3(19.5) 17.9(15.1) 1.9(1.4)	米、片栗粉、三温糖、油、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖	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)、きな粉、粉チーズ	キャベツ、人参、板こんにゃく、レモン果汁、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	黒糖くず餅 牛乳
25 火	ポークカレー ささ身のサラダ わかめスープ	601.1(542.6) 21.8(20.1) 16.9(15.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、ホットケ-キ粉、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、つぶしあん(砂糖添加)、鶏ささ身、卵	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、ホールコーン缶、トマト、長葱、カットわかめ	カレー粉、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ふがし 牛乳	生どら焼き 牛乳
26 水	ご飯 かじきのステーキ ほうれん草のナムル みそ汁	517.8(495.6) 24.0(22.1) 15.9(15.7) 2.7(2.2)	米、焼きそばめん、小麦粉、ごま、油、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、バター	大根、ほうれん草、キャベツ、小松菜、もやし、生椎茸、しめじ、人参、ホールコーン缶、ピーマン、パセリ、にんにく、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、食塩	あんぱん 牛乳	焼きそば 牛乳
27 木	ご飯 豚肉のすき煮 ビーフソテー みそ汁	566.9(509.4) 22.2(19.3) 16.4(15.2) 2.1(1.9)	米、食パン、ビーフン、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、ベーコン、バター	玉葱、かぼちゃ、長葱、小松菜、人参、しらたき、えのきたけ、ピーマン、干椎茸	しょうゆ、みりん	せんべい 牛乳	シュガートースト 牛乳
28 金	きつねうどん しゅうまいもどき バナナ	542.9(485.2) 21.4(19.4) 17.8(16.9) 2.8(2.3)	ゆでうどん、米、片栗粉、しゅうまいの皮、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ、ベーコン	バナナ、玉葱、ほうれん草、キャベツ、ミックスベジタブル、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	クラッカー 牛乳	カレーピラフ 牛乳
29 土	ジャムサンド マカロニグラタン コンソメスープ	514.3(454.5) 20.8(18.0) 17.0(15.2) 1.7(1.5)	食パン、三温糖、小麦粉、黒砂糖、油、パン粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮なし)、とろけるチーズ、ウインナー、きな粉、バター	キャベツ、玉葱、いちごジャム、人参、マッシュルーム缶、かんてん(粉)	食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	きなこプリン 牛乳
31 月	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め ほうれん草のたくあん和え わかめスープ	517.8(492.9) 21.7(20.5) 13.6(13.7) 1.7(1.5)	米、ぶどうパン、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(もも)、生鮭、チーズ	ほうれん草、もやし、ピーマン、長葱、ゆで筍、たくあん、人参、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、食塩	レーズンパン 牛乳	鮭チーズおにぎり 牛乳

☆献立の内容が変更する場合があります。