



献立表



2021年07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		
01 木	ご飯 鮭のレモン蒸し チキンシーザーコールスロー みそ汁	562.7(496.2) 24.4(20.4) 15.7(15.9) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、生鮭、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ、バター	キャベツ、パイン缶、玉葱、なす、人参、レモン果汁、干しぶどう、パセリ、カットわかめ	食塩	ビスコ 牛乳	パインケーキ 牛乳
02 金	ご飯 油揚げ餃子 おくらとじゃこの磯和え みそ汁	549.2(483.1) 21.4(18.3) 16.3(15.1) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、ツナ水煮缶、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、バター	オクラ、人参、玉葱、ミックスベジタブル、ホールコーン、にら、キャベツ、あおのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ	マシュマロ 牛乳	ツナピラフ 牛乳
03 土	ミートスパゲッティ 玉葱とセロリのスープ プリン	574.9(534.6) 25.6(22.7) 17.6(16.6) 1.2(1.2)	スパゲッティ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、こしあん(生)、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	玉葱、ホールトマト缶詰、セロリ、人参、マッシュルーム、かんてん(粉)	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	ミルク水ようかん 牛乳
05 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き ちくわと胡瓜のナムル みそ汁	558.2(491.1) 22.7(19.9) 16.5(14.8) 2.8(2.4)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、生食ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	胡瓜、玉葱、長葱、もやし、人参、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	さつまいもスコーン 牛乳
06 火	ご飯 豆腐のカレーマヨ焼き ラタトゥイユ すまし汁	560.7(479.4) 23.4(19.8) 18.0(16.0) 1.5(1.1)	米、食パン、三温糖、油、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、とろけるチーズ	バナナ、ホールトマト缶詰、なす、玉葱、トマト、キャベツ、人参、ピーマン、生椎茸	しょうゆ、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳	納豆チーズ トースト 牛乳
07 水 七夕 メニュー	お星さまハンバーガー ポテトサラダ そうめん汁 すいか	546.7(446.5) 21.6(17.4) 18.9(15.8) 2.5(1.7)	バーガーパン、じゃがいも、ホットケーキミックス、干しとうもろこし、マヨネーズ、三温糖、サンドイッチパン	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、ハム、かまぼこ、スライスチーズ	すいか、人参、胡瓜、玉葱、キャベツ、ホールコーン缶詰、ヤングコーン、オクラ、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	ブルーツラムネ 牛乳	星のケーキ 牛乳
08 木	ご飯 さばと玉葱のみそ煮 厚揚げチャンプルー すまし汁	568.1(470.5) 23.9(19.7) 16.9(15.1) 1.8(1.4)	米、三温糖、油	牛乳、生鮭、生揚げ、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、干しエビ	玉葱、もやし、チンゲンサイ、人参、枝豆、糸みつば、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー 牛乳	鮭・枝豆おにぎり 牛乳
09 金	梅としらすのスパゲティ 豆腐のミートボール 枝豆のスープ	537.6(486.4) 26.7(22.8) 16.3(14.8) 2.2(1.9)	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油、ごま、オリーブ油	牛乳、豆乳、しらす干し、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	枝豆、玉葱、みかん缶、バナナ、パイン缶、トマト、胡瓜、うめ干し、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、本みりん、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	フルーツポンチ 牛乳
10 土	豚しゃぶトマトそうめん 五目だし巻き卵 バナナ	565.1(511.7) 25.1(22.4) 16.9(15.6) 2.6(2.3)	干しとうもろこし、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、カルピス、ツナ水煮缶	バナナ、もも缶、トマト、胡瓜、玉葱、人参	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	カルピス シャーベット 牛乳
12 月	ご飯 キャベツ入りメンチカツ スパゲティの和風サラダ にらスープ	588.8(523.8) 21.5(18.8) 18.0(16.0) 1.7(1.3)	米、片栗粉、スパゲティ、パン粉、黒砂糖、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、きな粉	キャベツ、玉葱、胡瓜、生椎茸、人参、にら	しょうゆ、酢、食塩	マシュマロ 牛乳	黒糖豆乳もち 牛乳
13 火	スタミナ納豆ご飯 豆腐の田楽 切干大根の煮物 みそ汁	533.4(454.9) 24.2(19.9) 16.5(15.1) 2.4(1.9)	米、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、あさり水煮缶、油揚げ	とうもろこし、オクラ、えのきたけ、長葱、切干大根、人参、にら、にんにく、しょうが、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳
14 水	ご飯 魚のムニエル トマトソース キャベツのツナサラダ みそ汁	562.2(499.2) 22.4(19.0) 16.9(15.1) 1.6(1.6)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	牛乳、かわい、調製豆乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	キャベツ、ホールトマト缶詰、玉葱、人参、胡瓜、黄ピーマン、なす、パセリ、にんにく、カットわかめ	酢、食塩、コンソメ	うす焼きせんべい 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳
15 木 誕生会 メニュー	チキンピラフ ポテトエビフライ 夏野菜のクラムチャウダー	599.8(515.4) 22.1(19.0) 15.5(14.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、油、スパゲティ、パン粉、小麦粉、三温糖	牛乳、豆乳、えび、鶏むね肉(皮付き)、あさり水煮缶、チーズ、ゼラチン	パイナップル濃縮果汁、玉葱、クリームコーン缶、ミニトマト、パイン缶、なす、人参、ズッキーニ、ピーマン、焼きのり、グリーンピース	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	クラッカー 牛乳	パインゼリー 牛乳
16 金 夏祭り メニュー	焼きそば フランクフルト じゃがバター すまし汁 / 冷やしパイン	574.2(499.2) 22.2(19.8) 15.9(13.8) 2.4(2.0)	焼きそばめん、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉	フランクフルト、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター	パイナップル、キャベツ、バナナ、人参、ピーマン、ごぼう、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩	せんべい 牛乳	チョコバナナ風 ケーキ スキムミルク
17 土	オムライス かぼちゃのスープ ヨーグルト	585.7(530.8) 21.5(19.7) 18.1(16.2) 1.3(1.3)	じゃがいも、米、片栗粉、米粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、粉チーズ、鶏ひき肉、バター	かぼちゃ、玉葱、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	パンデケーキ 牛乳
19 月	ご飯 蒸し鶏 ひじきの煮物 みそ汁	561.5(511.1) 27.3(23.7) 15.9(14.3) 2.4(1.9)	米、食パン、三温糖、ごま、油	鶏むね肉(皮なし)、大豆(ゆで)、生クリーム、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	なす、人参、キャベツ、板こんにゃく、グリーンピース、ひじき、長葱、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、本みりん	鈴カステラ 牛乳	バスク風 チーズトースト スキムミルク
20 火	ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 春雨とひき肉の炒め物 みそ汁	613.8(512.8) 23.5(19.1) 18.8(15.8) 1.7(1.3)	米、白玉粉、油、春雨、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、干しエビ	人参、キャベツ、玉葱、ピーマン、長葱、ごぼう	しょうゆ	カルシウムせん 牛乳	あべかわもち 牛乳
21 水	バターチキンカレー 野菜の磯和え 豆腐スープ すいか	621.6(527.9) 23.6(19.8) 17.6(15.0) 1.0(1.0)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、オリーブ油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、豆乳、こしあん(生)、生クリーム、ツナ水煮缶、バター、ヨーグルト(無糖)	すいか、ホールトマト缶詰、玉葱、もやし、しめじ、クリームコーン缶、人参、胡瓜、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、焼きのり	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	中華あんまん 牛乳
24 土	親子丼 みそ汁 ヨーグルト	598.0(560.6) 20.0(19.2) 20.1(18.3) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、三温糖、米粉、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、糸みつば、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	豆腐ブラウニー 牛乳
26 月	ご飯 鶏ももの梅もも焼き キャベツとしめじのお浸し みそ汁	540.4(477.7) 23.8(20.1) 15.5(13.7) 2.3(2.0)	米、コーンフレーク、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、もやし、しめじ、人参、ほうれん草、長葱、うめ干し、焼きのり、しそ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	コーンフレーク 牛乳	キンパ風 おにぎらず 牛乳
27 火	ちゃんぽんラーメン 中華ミートボール バナナ	542.9(482.1) 22.3(19.5) 17.0(15.4) 2.0(1.6)	ゆで中華めん、片栗粉、黒砂糖、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、きな粉	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、生椎茸、人参、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	くずもち 牛乳
28 水	いわしのかば焼き丼 春雨の和え物 チンゲン菜スープ	649.6(564.6) 25.0(21.0) 18.3(16.1) 2.1(1.6)	米、グラニュー糖、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、いわし、ハム、ベーコン	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、人参、玉葱、もやし、ホールコーン缶、胡瓜、焼きのり	中華スープ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	バナナアイス 牛乳
29 木	ご飯 豆腐の挽肉あんかけ ポテトサラダ みそ汁	599.1(492.2) 24.7(20.2) 18.5(16.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、こしあん(生)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	玉葱、長葱、胡瓜、なす、人参、ホールコーン缶、グリーンピース、かんてん(粉)、しょうが	しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	水ようかん 牛乳
30 金	あじの混ぜご飯 福袋煮 きゅうりとツナの酢の物 みそ汁	531.9(502.6) 22.3(21.1) 18.0(17.0) 2.5(1.9)	米、里芋、小麦粉、長芋、油、三温糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、あじ、油揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節	キャベツ、胡瓜、枝豆、長葱、人参、いんげん、葉ねぎ、ひじき、干椎茸、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、酢、みりん、食塩	ふがし 牛乳	お好み焼き 牛乳
31 土	冷やし中華 即席漬け ヨーグルト	526.2(485.1) 24.4(22.0) 18.5(15.9) 2.3(2.1)	生中華めん、食パン、マーガリン、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ささ身、ハム、ウインナー、とろけるチーズ	胡瓜、もやし、トマト、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参、塩こんぶ	酢、ケチャップ、しょうゆ	せんべい 牛乳	ピザトースト 牛乳