



# 献立表



2022年06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 水	ご飯 かじきのステーキ チーズポテトサラダ みそ汁	592.2(506.7) 21.3(18.8) 17.5(15.4) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、白玉粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、かじき、こしあん、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、バター	もも缶(黄桃)、キャベツ、生椎茸、人参、胡瓜、しめじ、ホールコーン缶、パセリ、にんにく	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	桃大福 牛乳
02 木	ご飯 豆腐のまご揚げ キャベツと大豆の磯和え みそ汁	588.2(504.7) 22.5(19.8) 17.4(15.1) 2.6(2.0)	米、食パン、さつまいも、パン粉、油、片栗粉、三温糖、マーガリン、ごま	牛乳、木綿豆腐、むきえび、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、きな粉	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	きな粉トースト 牛乳
03 金 かみかみメニュー	すめめ炊き込みご飯 かみかみつくね 切干大根のナポリタン風 みそ汁	616.3(518.0) 26.4(21.7) 17.0(15.1) 2.8(2.1)	米、黒砂糖、小麦粉、強力粉、発芽玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、すめめ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、ゆで筍、切干大根、生椎茸、れんこん、ピーマン、ごぼう、いんげん、干椎茸、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	かりんとう 牛乳
04 土	たけのこご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 バナナ	601.2(503.7) 23.4(19.4) 18.4(15.6) 2.1(1.7)	米、小麦粉、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、卵、バター、鶏もも肉(皮なし)、白みそ	バナナ、キャベツ、人参、小松菜、ゆで筍、なす、しめじ、きぬさや	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	抹茶の パウンドケーキ 牛乳
06 月	ご飯 蒸し鶏 小松菜とあさりの和え物 中華スープ	535.2(460.9) 22.9(18.8) 17.4(14.8) 2.3(1.7)	米、食パン、春雨、三温糖、すりごま、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豚肉(もも)、生クリーム、クリームチーズ、あさり水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、人参、胡瓜、もやし、にら、長葱、黒きくらげ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、みりん、食塩	マッシュマロ 牛乳	バスク風 チーズトースト 牛乳
07 火	ご飯 鯖のカレー風味 春雨サラダ みそ汁	575.1(507.8) 25.9(22.5) 18.3(16.4) 2.6(2.2)	米、小麦粉、春雨、長芋、油、ごま油、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、しらす干し、干しえび、かつお節	キャベツ、胡瓜、人参、葉ねぎ、ホールコーン缶、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酢、カレー粉	せんべい 牛乳	お好み焼き 牛乳
08 水	ツナクレームパグティ チキンのトマト煮 キャベツスープ オレンジ	572.5(489.1) 24.5(20.1) 18.0(17.2) 1.6(1.2)	スパゲッティ、米、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、ベーコン、卵、バター	オレンジ、玉葱、ホールのマトハダ、しめじ、キャベツ、人参、ほうれん草、ホールコーン缶、いんげん、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	ビスコ 牛乳	鶏さぼろおにぎ 牛乳
09 木	ご飯 豆腐の肉あんかけ マカロニサラダ みそ汁	555.3(461.6) 22.4(18.6) 18.6(16.3) 1.7(1.4)	米、マヨネーズ、片栗粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、きな粉	玉葱、人参、ほうれん草、胡瓜、ゆで筍、長葱、ホールコーン缶、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	豆乳くずもち 牛乳
10 金	スタミナ納豆ご飯 鮭の南部焼き 胡瓜のぬた和え みそ汁	524.2(416.4) 25.2(20.4) 15.9(13.9) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、黒ごま、ごま油、三温糖	牛乳、生鮭、生クリーム、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、生食ちくわ、ゼラチン	ブルーベリー、胡瓜、小松菜、長葱、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	フルーツラムネ 牛乳	ブルーベリーの パナロア 牛乳
11 土	ミントスパゲティ わかめサラダ ヨーグルト	557.7(522.3) 23.1(21.7) 17.9(16.0) 1.5(1.4)	スパゲッティ、強力粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター	玉葱、レタス、胡瓜、ホールのマトハダ、人参、マッシュルーム缶、いちごジャム、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、ドライイースト、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	いちごジャム ちぎりパン 牛乳
13 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのツナサラダ みそ汁	569.6(491.2) 23.3(19.4) 16.5(14.5) 1.6(1.6)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	玉葱、キャベツ、人参、小松菜、ピーマン、しょうが	酢、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
14 火	ご飯 アジフライ えびとブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	549.3(489.8) 23.6(20.1) 16.9(15.0) 0.9(0.8)	米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	牛乳、あじ、カルピス、卵、むきえび、バター、ゼラチン	かぼちゃ、ブロッコリー、玉葱、人参、レモン果汁	中濃ソース、食塩、コンソメ	マッシュマロ 牛乳	カルピスゼリー 牛乳
15 水	ジャムサンド マカロニグラタン ミネストローネスープ バナナ	581.4(487.3) 21.5(17.7) 17.9(15.6) 1.9(1.5)	食パン、米、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、ごま、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶、粉チーズ、ベーコン、バター	バナナ、玉葱、キャベツ、いちごジャム、人参、トマト、たくあん、セロリ、葉ねぎ、マッシュルーム缶、焼きのり、にんにく	食塩、コンソメ	たまごボーロ 牛乳	チュモッパ (韓国風おにぎ 牛乳)
16 木 郷土料理 (東海)	きしめん(愛知) イカメンチ(静岡) 煮たくもじ(岐阜)	527.1(489.9) 24.7(21.8) 14.0(13.4) 2.3(2.0)	ゆでうどん、ぶどうパン、米、もち米、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、白身魚すり身、こしあん、かまぼこ、いか、油揚げ、きな粉、かつお節	人参、ほうれん草、のぎわな、玉葱、長葱、ごぼう	しょうゆ、本みりん	レーズンパン 牛乳	ないしょ餅(三重) 牛乳
17 金	ご飯 鯖の味噌煮 もやしの和え物 けんちん汁	533.4(474.3) 24.2(20.8) 15.5(16.2) 1.5(1.1)	米、里芋、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、こしあん、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、大根、人参、にら、長葱、ごぼう、かんてん(粉)、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	ミルク水ようかん 牛乳
18 土	かきたまうどん ひじきとじゃこのかき揚げ ヨーグルト	585.7(538.9) 24.3(22.3) 17.1(15.9) 3.0(2.6)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し(半乾燥)、卵、バター	人参、えのきたけ、長葱、ホールコーン缶、ひじき	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	マーブルケーキ 牛乳
20 月	ご飯 鶏肉のごま塩麹焼き ビーフンのカレーソース みそ汁	575.8(500.2) 22.6(18.6) 17.3(15.0) 1.9(1.5)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、ビーフン、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん、生揚げ、むきえび、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、玉葱、もやし、生椎茸、人参、にら、にんにく、しょうが	中華だし、食塩、カレー粉	マッシュマロ 牛乳	あんまん風 蒸しパン 牛乳
21 火	ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじきと豆腐のサラダ みそ汁	570.5(480.8) 21.7(18.2) 16.3(15.3) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、焼ふ	牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、しらす干し、卵	パイン缶、人参、玉葱、枝豆、ホールコーン缶、ピーマン、生椎茸、ひじき、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酢、ケチャップ	きなこせんべい 牛乳	台湾風 パインケーキ 牛乳
22 水	炊き込みご飯(鶏ごぼう) 豆腐ステーキ かぼちゃのサラダ みそ汁	534.8(455.8) 23.0(18.9) 18.4(15.7) 2.0(1.5)	米、発芽玄米、黒砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま、三温糖	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉、油揚げ、ゼラチン	バナナ、かぼちゃ、もやし、胡瓜、人参、葉ねぎ、ごぼう、グリーンピース、ゆで筍	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	きな粉プリン 牛乳
23 木 誕生会 メニュー	あんかけ焼きそば あげ餃子 メロン	591.8(519.7) 24.2(19.5) 17.0(14.8) 1.6(1.2)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、ぎょうざの皮、粉糖、油、片栗粉、水あめ、三温糖、黒ごま	ジョアプレーン、豚ひき肉、牛乳、豚肉(もも)、むきえび、クリームチーズ、かまぼこ、バター	メロン、キャベツ、そらまめ、人参、玉葱、ゆで筍、焼きのり、レモン果汁、うめ干し、干椎茸、かんてん(粉)	しょうゆ、食塩	鈴カステラ 牛乳	紫陽花ケーキ ジョア
24 金	ご飯 魚の煮つけ おくら中華和え 鶏つくね汁	571.4(495.2) 26.9(22.8) 16.7(14.8) 2.5(2.2)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、パン粉、片栗粉、ごま油	牛乳、あこうだい、魚肉ソーセージ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵	トマト、大根、オクラ、胡瓜、ホールコーン缶、長葱、人参、ごぼう、糸みつば、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩	せんべい 牛乳	チーズドック 牛乳
25 土	キッズピビンバ わかめスープ フルーツヨーグルト	554.5(498.1) 21.0(18.9) 16.3(14.8) 1.4(1.3)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)	もやし、ほうれん草、長葱、みかん缶、バナナ、パイン缶、人参、玉葱、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	照り焼き チキンパン 牛乳
27 月	ご飯 キャベツと豚肉の重ね蒸し 豆腐サラダ みそ汁	537.6(449.2) 22.3(18.5) 15.1(13.8) 1.7(1.4)	米、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、トマト、しょうが、人参、葉ねぎ、長葱、胡瓜、ホールコーン缶、かんてん(粉)	酢、しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	いもかんてん 牛乳
28 火	人参ピラフ 鮭のクリーム煮 フルーツヨーグルト	571.4(485.0) 22.9(18.6) 16.7(14.3) 1.7(1.3)	米、片栗粉、三温糖、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、生鮭、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、きな粉	人参、ほうれん草、玉葱、みかん缶、バナナ、パイン缶、ホールコーン缶、クリームコーン缶、パセリ	コンソメ、食塩	マッシュマロ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳
29 水	ご飯 豆腐かつ キャベツのごま酢和え みそ汁	592.9(497.9) 22.6(18.8) 17.5(15.0) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、パン粉、三温糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、スライスチーズ、きな粉、ゆであずき缶	キャベツ、なす、生椎茸、人参、胡瓜、長葱、ホールコーン缶	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩	せんべい 牛乳	きな粉 ホットケーキ 牛乳
30 木	チキンカレー ツナサラダ わかめスープ バナナ	600.9(497.1) 22.2(18.2) 17.7(15.5) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、食パン、発芽玄米、油、三温糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、しらす干し、粉チーズ	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、長葱、カットわかめ、あおのり	中華スープ、カレーパウダー、酢、食塩	たまごボーロ 牛乳	じゃこトースト 牛乳

☆献立の内容が変更になる場合があります。