

献立表

2022年08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月	ご飯 チンジャオロース さつま芋の胡麻和え みそ汁	596.9(520.7) 21.5(17.9) 18.0(15.5) 1.8(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、はちみつ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	キャベツ、ゆで筍、ピーマン、玉葱、人参、生椎茸、長葱、しめじ	しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	きな粉ホットケーキ 牛乳
02火	ご飯 鯖の竜田風味 マーボー春雨 わかめスープ	580.8(500.3) 23.3(20.2) 17.0(15.3) 2.2(1.8)	米、春雨、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、長葱、人参、枝豆、ホールコーン缶、しょうが、カットわかめ、黒さくらげ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	しらすおにぎり 牛乳
03水	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	533.2(460.7) 20.8(18.0) 17.8(15.7) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、ゼラチン	バナナ、キャベツ、玉葱、みかん缶、長葱、人参、もやし、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ	バナナ 牛乳	みかんパナロア 牛乳
04木	もずく丼 ヒヤヤーチー ソーベラーランブシ 沖縄 パイナップル	662.4(549.3) 23.4(19.3) 16.5(14.9) 2.2(1.7)	米、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ水煮缶、かつお節	パイナップル、にら、もずく、ホールコーン缶、人参、ズッキーニ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳	ちんびん 牛乳
05金	バターロール 白身魚とあさりの野菜煮 フルーツサラダ じゃが芋のポタージュ	588.0(497.7) 24.4(19.6) 19.3(16.5) 2.6(2.0)	ロールパン、米、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、オリーブ油、小麦粉、ごま	牛乳、かかれい、あさり水煮缶、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、キャベツ、バナナ、りんご、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、トマト、しめじ、パセリ	本みりん、コンソメ、食塩	ラムネ 牛乳	五平餅 牛乳
06土	豚丼 みそ汁 オレンジ	521.7(448.0) 20.6(17.5) 15.8(13.7) 1.9(1.6)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、長葱、玉葱、しらす、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	卵サンド 牛乳
08月	ご飯 油揚げの袋煮 チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	506.6(453.1) 20.5(18.3) 18.1(16.5) 2.1(1.8)	米、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、生クリーム、油揚げ、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、玉葱、もやし、長葱、生椎茸、人参、レモン果汁、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	ティアミス風ヨーグルト 牛乳
09火	梅とツナのスパゲティ チキンのトマト煮 すまし汁 オレンジ	547.9(474.9) 25.8(21.3) 18.5(16.5) 2.2(1.7)	スパゲティ、食パン、三温糖、ごま、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、ウインナー	オレンジ、ホールトマト缶、詰、胡瓜、玉葱、なす、めかぶ、ホールコーン缶、ピーマン、切干大根、葉ねぎ、ミニトマト、うめ干し	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	ピザトースト 牛乳
10水	ご飯 魚の南蛮漬け 胡瓜ともやしのナムル オクラスープ	576.3(499.4) 23.5(20.0) 16.0(14.3) 2.5(1.9)	米、小麦粉、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、かまぼこ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、ベーコン	もやし、胡瓜、玉葱、オクラ、枝豆、ホールコーン缶、人参、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	カルシウムせん 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳
12金	中華丼 あさりのスープ バナナ	574.0(491.4) 20.1(18.0) 17.3(14.9) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮缶、生クリーム、クリームチーズ、あさり水煮缶、卵	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、いちごジャム、干椎茸、パセリ	しょうゆ、食塩、コンソメ	ふがし 牛乳	すいかパン 牛乳
13土	きしめん ひじきと納豆のかき揚げ プリン	551.7(503.0) 18.6(16.8) 16.5(15.6) 3.6(2.8)	干しうどん、小麦粉、はちみつ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、かまぼこ、納豆、かつお節	もも缶、みかん缶、パン缶、人参、長葱、ホールコーン缶、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	フローズンヨーグルト 牛乳
15月	ご飯 高野豆腐のから揚げ 切干大根の煮つけ みそ汁	575.8(501.2) 18.5(16.4) 16.1(15.1) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、はちみつ	牛乳、ゆであずき缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、あさり水煮缶	かぼちゃ、ホールコーン缶、人参、切干大根、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん	たまごボーロ 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳
16火	ご飯 鮭の塩麹焼き ひじきの五目煮 みそ汁	542.3(484.5) 21.4(18.5) 16.9(15.0) 2.3(2.1)	米、じゃがいも、三温糖、米粉、油、片栗粉、油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	しらたき、いんげん、人参、ひじき、カットわかめ	しょうゆ	うす焼きせんべい 牛乳	豆腐ブラウニー 牛乳
17水	ご飯 肉豆腐 切干大根のナポリタン風 夏野菜のみそ汁	593.0(522.5) 23.8(20.5) 17.9(15.7) 2.2(1.7)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	どうがん、長葱、玉葱、オクラ、えのきたけ、人参、切干大根、ピーマン、干椎茸	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、中濃ソース、食塩	マシュマロ 牛乳	肉まん 牛乳
18木	カレーうどん 手作りさつま揚げ 梨	613.1(517.1) 27.5(22.3) 17.3(15.0) 2.3(2.0)	ゆでうどん、グラニュー糖、片栗粉、油、三温糖	牛乳、白身魚すり身、豚肉(もも)、油揚げ	なし、人参、バナナ、ほうれん草、玉葱、長葱、生椎茸、ごぼう	カレー粉、しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	バナナアイス 牛乳
19金	ご飯 かかれいのタンドリー焼き もやしとささ身の和え物 みそ汁	508.8(434.7) 22.0(18.4) 14.9(13.9) 1.4(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、かかれい、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、なす、にら、長葱、人参	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩	ビスケット 牛乳	さつまいもクッキー 牛乳
20土	しょうゆ焼きそば みそ汁 ヨーグルト	509.5(484.1) 21.8(20.2) 17.5(15.7) 2.1(1.9)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	キャベツ、生椎茸、もやし、人参、ピーマン、ホールコーン缶、にんにく、あおのり	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	ベーコンと チーズの蒸しパン 牛乳
22月	ご飯 ひじき入りハンバーグ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	558.6(478.8) 20.8(18.0) 16.1(15.6) 1.0(0.8)	米、マカロニ、油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)	とうもろこし、玉葱、人参、オレンジ濃縮果汁、ホールトマト缶詰、キャベツ、人参、セロリ、レモン果汁、ひじき、にんにく、かんでん	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	麦ふあー 牛乳	キャロットゼリー 牛乳
23火	枝豆はん たらの金山寺みそ焼き ジャーマンポテト けんちん汁	601.9(497.0) 26.2(21.0) 17.0(14.5) 2.7(2.0)	じゃがいも、米、ホットケーキミックス、里芋、油、三温糖、ごま油	牛乳、たら、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ハム、とろけるチーズ、金山寺みそ	バナナ、大根、玉葱、枝豆、長葱、人参、ごぼう、ホールコーン缶、しょうが、パセリ	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳	照り焼きチキンパン 牛乳
24水	ご飯 かぼちゃのクロック ささ身サラダ みそ汁	573.1(487.0) 20.8(17.7) 15.6(13.6) 1.4(1.3)	米、白玉粉、パン粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、きな粉	かぼちゃ、とうがん、玉葱、胡瓜、もやし、キャベツ、人参、ホールコーン缶	酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
25木	豆乳そうめん カレーポテトサラダ おいか メニュー	642.2(557.6) 25.5(21.9) 18.5(15.7) 3.4(2.6)	干しそうめん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま	ジョアストロベリー、豆乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、生クリーム、チーズ、淡色みそ、ハム、バター、コンデンスミルク、スライスチーズ	すいか、胡瓜、ミニトマト、もも缶(黄桃)、みかん缶、パン缶、オクラ、焼きのり	本みりん、酢、カレー粉	たまごボーロ 牛乳	しろくま風ケーキ ジョアストロベリー
26金	ご飯 白身魚のピカタ 昆布とイカの煮物 みそ汁	523.1(459.7) 23.8(19.7) 16.6(14.7) 2.5(1.9)	米、食パン、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、メルルーサ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ、粉チーズ、しらす干し、バター、するめ	しめじ、玉葱、人参、刻み昆布、いんげん、あおのり	しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	カルシウムトースト 牛乳
27土	鮭チャーハン 鶏肉のから揚げ 中華スープ	534.1(474.7) 22.8(19.8) 18.4(16.3) 1.5(1.4)	米、黒砂糖、油、片栗粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生鮭、卵、きな粉	長葱、レタス、生椎茸、人参、ゆで筍、にら、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	くずもち 牛乳
29月	ハヤシライス キャベツの磯和え わかめスープ フルーチェ	560.7(486.9) 21.3(18.4) 14.6(13.2) 2.6(2.2)	米、ホットケーキミックス、発芽玄米、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、チーズ、脱脂粉乳、しらす干し(半乾燥)	玉葱、キャベツ、人参、トマトジュース缶、長葱、グリーンピース、カットわかめ、あおのり	ハヤシルー、ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	トマトとチーズの 蒸しパン スキム紅茶
30火	ご飯 あじのマリネ おくら中華和え みそ汁	520.1(456.5) 22.4(19.8) 15.3(13.6) 2.2(1.6)	米、食パン、三温糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	枝豆、大根、玉葱、トマト、オクラ、胡瓜、ホールコーン缶、人参、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	ずんだあん バタートースト 牛乳
31水	ご飯 高野豆腐の酢豚風 マカロニサラダ かに玉風スープ	607.6(533.7) 21.9(18.9) 14.4(13.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、生鮭、卵、かまぼこ、凍り豆腐、ツナ水煮缶、チーズ	人参、玉葱、胡瓜、クリームチーズ、枝豆、ホールコーン缶、ピーマン、たけのこ、干椎茸、しょうが	中華スープ、酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	鈴カステラ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳

☆献立の内容が変更になることがあります。