



献立表



2022年12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 木	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル トマトと卵のスープ バナナ	643.2(568.7) 24.5(20.6) 18.9(16.2) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、レタス、長葱、玉葱、もやし、トマト、人参、ホールコーン缶、しょうが	しょうゆ、食塩	マシュマロ牛乳	ボンデケーキ牛乳
02 金	ご飯 さわらの西京焼き 白菜の煮びたし 納豆汁	570.1(492.7) 23.2(19.2) 19.2(16.8) 2.2(1.6)	米、三温糖、米粉、片栗粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、納豆、バター、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、ツナ水煮缶	白菜、長葱、人参、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん	ビスケット牛乳	ブラウニー牛乳
03 土	もずく丼 みそ汁 りんご	634.5(527.0) 23.2(19.3) 18.1(15.4) 2.9(2.3)	食パン、米、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、かぶ、もずく、人参、玉葱、ホールコーン缶、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん	せんべい牛乳	ピザトースト牛乳
05 月	ご飯 鶏肉のトマト煮 さつま芋のサラダ みそ汁	581.9(517.7) 23.2(19.7) 19.8(17.2) 1.5(1.3)	米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、黒砂糖、小麦粉	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉、油揚げ、ゼラチン	玉葱、キャベツ、胡瓜、ホールトマト缶詰、しめじ、人参、ピーマン、葉ねぎ、干しぶどう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	せんべい牛乳	きなこプリン牛乳
06 火	フィッシュバーガー 海藻サラダ ポトフスープ りんご	545.5(472.0) 21.6(18.4) 19.8(16.7) 2.2(1.7)	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、ごま油、ごま	牛乳、メルルーサ、卵、鶏もも肉(皮なし)、無塩バター	りんご、キャベツ、胡瓜、トマト、玉葱、人参、ホールコーン缶、ピクルス、いんげん、干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	カルシウムせん牛乳	フルーツバー牛乳
07 水 郷土料理 ～東北～	油麩井 豆腐田楽とみそかんぶら 菊のお浸し じゃっば汁	526.9(521.7) 21.2(20.5) 9.6(13.9) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、油麩、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、たら、卵、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ほうれん草、大根、玉葱、人参、長葱、糸みつば、菊のり、干椎茸	しょうゆ、だし汁、本みりん	ビスコ牛乳	おやき牛乳
08 木	スタミナ納豆ご飯 豆腐の落とし揚げ キャベツとしめじのお浸し みそ汁	620.0(535.2) 23.6(21.0) 18.3(16.3) 2.3(1.7)	米、片栗粉、三温糖、油、焼ふ、黒砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	キャベツ、もやし、人参、れんこん、しめじ、葉ねぎ、にら、いんげん、干椎茸、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし牛乳	わらび餅牛乳
09 金	豚すき煮丼 ひじき入り厚焼卵 三平汁 オレンジ	657.2(539.2) 27.9(22.7) 17.6(16.0) 2.4(1.8)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、生鮭、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ	オレンジ、長葱、白菜、大根、人参、生椎茸、えのきたけ、板こんにゃく、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ、本みりん	麦ふあー牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
10 土	きつねうどん 茶碗蒸し バナナ	532.8(493.3) 23.5(20.8) 17.6(16.0) 2.4(2.1)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、油、三温糖、黒ごま	牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、油揚げ、かまぼこ、きな粉、粉チーズ、バター	バナナ、ほうれん草、生椎茸、長葱、ホールコーン缶、糸みつば	だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい牛乳	豆腐ドーナツ牛乳
12 月	ご飯 油揚げ餃子 ひじきの五目煮 みそ汁	550.8(484.9) 22.3(18.9) 19.7(16.7) 2.3(1.7)	米、食パン、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、凍り豆腐	バナナ、しらたき、キャベツ、長葱、人参、玉葱、れんこん、にら、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、食塩	バナナ牛乳	きな粉トースト牛乳
13 火	ご飯 たらのねぎ味噌焼き カレーポテトサラダ けんちん汁	611.2(520.4) 23.9(20.4) 16.2(16.0) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、上新粉、里芋、白玉粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ハム、きな粉	長葱、大根、胡瓜、人参、ごぼう、しょうが	酢、しょうゆ、カレー粉	ビスコ牛乳	草団子牛乳
14 水	ご飯 豚の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁	574.1(507.7) 23.0(19.7) 16.6(15.3) 2.1(1.7)	米、小麦粉、春雨、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、バター	玉葱、かぼちゃ、人参、ほうれん草、ピーマン、胡瓜、しょうが	しょうゆ、酢	クラッカー牛乳	かぼちゃケーキ牛乳
15 木	ご飯 八宝菜 さつま芋のバター焼き みそ汁	628.5(562.2) 25.6(21.8) 18.7(16.5) 2.6(2.1)	米、さつまいも、強力粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、えび、いか、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、バター	白菜、ゆで筍、えのきたけ、人参、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	せんべい牛乳	チーズナン牛乳
16 金	ポークカレー 野菜たっぷりさつま揚げ ワンタン風スープ みかん	666.0(579.8) 28.1(23.2) 16.6(14.6) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、白玉粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚すり身、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、きな粉	みかん、玉葱、人参、大根、もやし、長葱、小松菜、ごぼう、干椎茸、あおのり	カレールーウ、しょうゆ、食塩	マシュマロ牛乳	もちつき牛乳
17 土	ミートスパゲティ コーンスープ プリン	648.9(609.6) 26.6(25.1) 17.4(16.4) 0.9(1.0)	スパゲティ、ホットケーキミックス、三温糖、小麦粉、油	ジョアブレン、豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、バター、牛乳	玉葱、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、レモン果汁	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい牛乳	チーズケーキ風ジョア
19 月	ご飯 蒸し鶏 刻み昆布の煮物 おでん風汁	534.4(518.8) 22.6(20.8) 17.0(15.9) 2.6(2.3)	米、ぶどうパン、小麦粉、三温糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、クリームチーズ、さつま揚げ、卵、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	大根、人参、キャベツ、もやし、板こんにゃく、刻み昆布、いんげん、長葱、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、本みりん、食塩	レーズンパン牛乳	チーズまんじゅう牛乳
20 火	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツとツナ中華和え きつね汁	551.6(497.8) 24.1(20.6) 17.9(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、じゃがいも、長芋、三温糖、油、ごま油	牛乳、生鮭、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、かつお節	バナナ、キャベツ、トマト、ホールコーン缶、小松菜、葉ねぎ、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酢、みりん、食塩	バナナ牛乳	お好み焼き牛乳
21 水	ご飯 豆腐のまきご揚げ ぜんまいの煮物 みそ汁	648.1(556.5) 23.0(19.5) 18.9(16.1) 2.7(2.2)	米、ホットケーキミックス、里芋、パン粉、三温糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳、木綿豆腐、おから、むきえび、鶏ひき肉、さつま揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト、バター	玉葱、ぜんまい、人参、しらたき、ホールコーン缶、いんげん、カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	スノーボール牛乳
22 木 誕生会 メニュー	照り焼きチキンピザ 豆腐ナゲット クラムチャウダー みかん	633.3(555.4) 22.2(19.0) 19.9(16.9) 1.8(1.4)	強力粉、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、米粉、三温糖	木綿豆腐、豆乳、鶏ひき肉、牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ピザ用チーズ、あさり水煮缶、バター	みかん、玉葱、ミニトマト、人参、長葱、ホールコーン缶、ピーマン、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、ドライイースト	マシュマロ牛乳	カップケーキヤクルト
23 金 クリスマス メニュー	エビピラフ ミニハンバーグ ポテトグラタン ミネストローネスープ/フルーツポン	652.9(566.0) 23.2(21.0) 16.5(15.7) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、むきえび、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶、バター	玉葱、りんご濃縮果汁、キャベツ、パイン、もも、みかん、かぼちゃ、いちご、人参、トマト、セロリ、マッシュルーム缶、生椎茸、グリーンピース、か	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	ウエハース牛乳	焼きドーナツスキムココア
24 土	キッズピビンバ にら玉汁 ヨーグルト	539.4(500.3) 22.0(20.3) 19.3(16.9) 2.1(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	もやし、ほうれん草、生椎茸、人参、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	卵サンド牛乳
26 月	味噌煮込みうどん 鶏肉の竜田焼き フルーツヨーグルト	551.8(475.9) 22.1(19.3) 17.5(15.1) 2.2(1.6)	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、大根、もも缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、長葱、人参、ごぼう、干しぶどう、干椎茸、しょうが	しょうゆ、本みりん	ふがし牛乳	ロックッキー牛乳
27 火	ご飯 赤魚のかぶら蒸し ピーマン みそ汁	585.6(500.7) 22.9(19.3) 16.8(15.0) 2.0(1.6)	米、ピーマン、片栗粉、油、三温糖	牛乳、あこうだい、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	かぶ、いちご、もやし、人参、玉葱、にら、なめこ、長葱、ほうれん草	だし汁、みりん、食塩、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉	クラッカー牛乳	いちごパンパロア牛乳
28 水	ご飯 ブルコギ ほうれん草のおかか胡麻和え みそ汁	562.8(532.7) 24.3(21.9) 15.4(14.4) 1.7(1.5)	米、ぶどうパン、里芋、ごま、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、生鮭、チーズ、油揚げ、かつお節	もやし、ほうれん草、人参、にら、枝豆、玉葱、しめじ、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、食塩	レーズンパン牛乳	鮭おにぎり牛乳