



2023年05月

献立表

杉戸まちのこ保育園(一歳)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満厚	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	じゃこふりかけ御飯 たまなーちゃんふる スパゲッティサラダ みそ汁	599.5(528.2) 22.7(20.0) 18.0(16.4) 2.1(1.8)	米、ホットケーキミックス、スパゲッティ、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油、ぶどうパン	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、かつお節	もやし、キャベツ、バナナ、長葱、人参、玉葱、胡瓜、葉ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	ぶどうパン 牛乳	バナナマフィン 牛乳
02火 子どもの日 メニュー	チキンライス 照り焼きハンバーグ キャベツの磯和え 野菜スープ	571.9(460.3) 23.2(18.6) 12.3(11.9) 1.4(1.1)	米、上新粉、油、パン粉、白玉粉、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、鶏むね肉(皮付き)、こしあん(生)	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	かしわ餅 牛乳
06土	鶏肉の照り焼き丼 かに豆腐汁 ヨーグルト	597.4(525.5) 24.2(20.9) 15.8(13.8) 1.8(1.6)	さつまいも、米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ	人参、長葱、さやえんどう、かんとん(粉)、焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	せんべい 牛乳	いもようかん 牛乳
08月	納豆ご飯 豆腐のカレーチーズ焼き 春雨の和え物 わかめみそ汁	567.2(521.5) 24.3(22.2) 15.3(16.5) 1.8(1.4)	米、白玉粉、じゃがいも、春雨、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉、とろけるチーズ、牛乳	人参、もやし、胡瓜、玉葱、長葱、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	たまごボーロ 牛乳	あべかわもち 牛乳
09火	パオリタン 海老ナゲット アサリのスープ	567.2(442.6) 24.2(19.2) 17.4(14.8) 1.9(1.4)	マカロニ・スパゲッティ、米、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、皮なしウィンナー、鶏ひき肉、えび(むき身)、あさり水煮缶、ツナ水煮缶(きはだ)、ベーコン	玉葱、長葱、小松菜、ピーマン、人参、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ	しょうゆせんべい 牛乳	ツナマヨおにぎり 牛乳
10水	ご飯 和風ひき入りハンバーグ ほうれん草の胡麻和え(きのこ) 豆腐みそ汁	527.8(462.7) 22.2(19.4) 16.3(14.7) 1.9(1.7)	米、食パン、片栗粉、ごま、パン粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、玉葱、人参、しめじ、いちごジャム(低糖度)、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	しおせんべい 牛乳	ジャムサンド 牛乳
11木	ご飯 鶏肉の甘辛焼き 小松菜とらすの和え物 みそ汁	574.5(487.4) 23.2(18.8) 17.3(14.7) 2.0(1.5)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、しらす干し、カルピス、生食ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、大根、人参、長葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	カルピスマフィン 牛乳
12金	ご飯 さわらの胡麻照り焼き れんこんの白和え すし汁	610.1(509.9) 24.0(19.8) 16.0(13.9) 1.8(1.5)	米、ごま、三温糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、きな粉	人参、生椎茸、ホールコーン缶、れんこん、長葱、ほうれん草、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳
13土	卵サンド クリスマスチキン 野菜スープ	484.6(438.4) 21.3(18.9) 14.3(13.0) 1.8(1.5)	食パン、米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、胡瓜、キャベツ、人参	本みりん、ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	五平餅 牛乳
15月	ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしとツナのナムル みそ汁	541.2(469.8) 22.1(19.3) 17.1(14.9) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、油、ごま油、ごま 三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、キャベツ、玉葱、ブルーベリー、人参、小松菜、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ	ふがし 牛乳	ブルーベリー 蒸しパン 牛乳
16火	じゃこご飯 豆腐の味噌カツ 大根と鶏肉の煮物 すし汁	571.1(542.1) 21.0(20.2) 12.9(14.2) 1.8(1.6)	米、パン粉、三温糖、油、小麦粉、ごま油、ごま、すりごま	木綿豆腐、豚肉(もも)、さけ(塩)、クリームチーズ、かまぼこ、しらす干し(半乾燥)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	だいこん皮つき・生、ほうれん草、人参、えのきたけ、さやえんどう、干椎茸、焼きのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	鮭(クリームチーズ) おにぎり 牛乳
17水	ご飯 野菜さつま揚げ チキンサラダ 豆腐みそ汁	562.9(491.9) 22.7(18.7) 15.6(13.8) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、片栗粉、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、トマト、人参、胡瓜、なめこ、ホールコーン缶、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	コアホットケーキ 牛乳
18木	じゃーじゃーうどん いかと胡瓜の酢の物 かきたまスープ バナナ	532.1(486.1) 22.8(20.0) 17.0(15.3) 1.8(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも、米粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、いか、粉チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、胡瓜、玉葱、ゆで筍、長葱、ほうれん草、干椎茸、にんにく	酢、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
19金	ご飯 たらの塩昆布蒸し お好み焼き風ポテト みそ汁	568.5(470.8) 22.2(18.1) 16.5(15.0) 1.7(1.2)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、かつお節	キャベツ、玉葱、長葱、塩こんぶ、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、食塩	まふあー 牛乳	さつま芋の かりんとう
20土	ガボラ風ライス キャベツスープ ヨーグルト	565.3(524.2) 21.5(20.1) 18.0(16.5) 2.1(1.3)	米、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、鶏がらスープ	玉葱、なす、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、キャベツ、ホールコーン缶、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	手作りプリン 牛乳
22月	ご飯 キャベツと鶏の胡麻つくね 青菜としめじのソテー スープ	550.4(491.5) 18.6(17.2) 15.4(13.9) 1.9(1.5)	米、ホットケーキミックス、白玉粉、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、粉チーズ、バター	ほうれん草、玉葱、キャベツ、ホールコーン缶、人参、しめじ、しょうが、カットわかめ	本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	ふがし 牛乳	もちもちパン 牛乳
23火	ご飯 かれのいの煮つけ 切干大根の煮物 みそ汁	569.8(489.7) 20.7(17.4) 15.5(13.7) 1.9(1.4)	米、小麦粉、さといも、三温糖、油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	小松菜、人参、切干大根、いんげん(冷凍)、干椎茸、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳	コアカップケーキ 牛乳
24水	ご飯 チキンカツマトソース 青のり風味ポテトサラダ すし汁	583.2(492.9) 22.1(18.0) 14.4(12.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、三温糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、生食ちくわ、しらす干し、かつお節	ホールトマト缶詰、ほうれん草、胡瓜、人参、えのきたけ、玉葱、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	マシュマロ 牛乳	おかゆおにぎり 牛乳
25木 誕生会 メニュー	ウルトラマンカレー かにかまサラダ 白菜スープ バナナ	721.6(616.8) 25.4(23.2) 21.6(19.9) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、グラニュー糖、三温糖、油、片栗粉、ごま	ジョアブレン、卵、豚ひき肉、皮なしウィンナー、かにかまぼこ、卵黄、クリームチーズ、木綿豆腐、調整豆乳	バナナ、キャベツ、玉葱、白菜、人参、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、胡瓜、いんげん、黒きくらげ	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	フルーツラムネ 牛乳	ロールケーキ ジョア
26金	ご飯 鮎の味噌煮 さつま芋と豚肉の炒め物 かに玉風スープ	590.6(501.2) 23.8(20.4) 16.1(15.6) 1.9(1.5)	米、白玉粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、生鮎(60g)、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	そらめ、クリームコーン缶、人参、長葱、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	きなこせんべい 牛乳	ずんだ(そら豆) 団子 牛乳
27土	あんかけうどん 豆腐とツナの卵焼き バナナ	557.7(507.8) 24.5(21.3) 16.1(15.0) 1.8(1.4)	ゆでうどん、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、焼き竹輪、ツナ水煮缶(きはだ)、生鮎	バナナ、白菜、長葱、人参、枝豆、ゆで筍、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	鮎おにぎり 牛乳
29月	春ボー豆腐丼 春雨ともやしのソテー じゃがいもと海苔の中華スープ	584.9(499.0) 22.9(19.9) 17.5(15.1) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃがいも、春雨、ごま油、片栗粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、ゼラチン、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、もやし、人参、ホールコーン缶、焼きのり、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ふがし 牛乳	豆乳プディング 牛乳
30火	ご飯 タラのフライ(オーロラソース) 小松菜の胡麻和え 豆腐みそ汁	574.6(459.9) 21.2(17.2) 16.1(13.8) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、さといも、パン粉、油、小麦粉、ごま、マヨネーズ、砂糖	たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	小松菜、長葱、人参、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ	しょうゆせんべい 牛乳	レーズンサンド ヤクルト80
31水	バターロール トマト煮込みハンバーグ かぼちゃのサラダ マカロニスープ	594.6(547.2) 21.4(20.3) 17.4(15.8) 1.2(1.4)	ロールパン、小麦粉、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、パン粉、油	鶏ひき肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、バター	バナナ、かぼちゃ、玉葱、胡瓜、干しぶどう、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、人参	ウスターソース、コンソメ、食塩	薄焼きせんべい 牛乳	鬼まんじゅう スキムココア