



献立表



2023年04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 土	ポークカレー 中華スープ バナナ	566.1(511.0) 19.5(17.7) 17.2(15.5) 2.0(1.7)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶(きはだ)	バナナ、玉葱、人参、ゆで筍、にら、胡瓜、干椎茸	カレーウ、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	ツナサンド 牛乳
03 月	ハヤシライス ひじきとれんこんの和風サラダ 中華スープ	633.1(519.7) 22.0(18.3) 18.6(16.5) 3.1(2.3)	米、白玉粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身	玉葱、キャベツ、れんこん、長葱、人参、グリーンピース、ひじき、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素	麦ふぁー 牛乳	みたらし団子 牛乳
04 火	ご飯 たらのピザ焼き 小松菜としめじのお浸し みそ汁	472.5(420.2) 20.4(17.3) 8.6(10.7) 3.0(2.2)	米、米粉、じゃがいも、三温糖	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	玉葱、小松菜、しめじ、人参、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ビスコ 牛乳	もちもち ココア蒸しパン 牛乳
05 水	ご飯 豚肉のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	577.8(482.4) 24.4(19.6) 19.1(17.5) 2.7(2.0)	米、食パン、マーガリン、春雨、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、とろけるチーズ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	人参、小松菜、胡瓜、玉葱、にら、生椎茸、ホールコーン缶、長葱、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢	せんべい 牛乳	カルシウムトースト 牛乳
06 木	豚丼 コロッケ みそ汁 オレンジ	544.3(464.2) 22.4(18.3) 13.5(12.1) 2.0(1.5)	じゃがいも、米、コーンフレーク、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮なし)、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、チーズ	オレンジ、玉葱、大根、長葱、えのきたけ、人参、胡瓜	ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
07 金	ご飯 かわいいの甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁	533.6(452.2) 22.1(18.1) 15.0(13.5) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、油、小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、かわいい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター、干しえび	バナナ、キャベツ、人参、胡瓜、ゆで筍、長葱、ホールコーン缶、ピーマン、しょうが、干椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	バナナ 牛乳	じゃがいもの ガレット 牛乳
08 土	親子丼 みそ汁 ヨーグルト	574.6(529.2) 22.5(20.7) 16.4(14.9) 2.3(2.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ベーコン、バター	玉葱、ほうれん草、ホールコーン缶、人参、糸みつば、パセリ、干椎茸	しょうゆ、ケチャップ、本みりん	せんべい 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳
10 月	ご飯 鶏のごま塩麹焼き キャベツとじゃこの磯和え みそ汁	504.9(443.5) 20.4(17.3) 14.5(14.7) 2.2(1.7)	米、さつまいも、三温糖、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)	キャベツ、みかん缶、小松菜、人参、長葱、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり、かんでん	しょうゆ	ビスコ 牛乳	みかんヨーグルト ゼリー 牛乳
11 火	ご飯 魚の竜田焼き 切干大根の煮物 みそ汁	513.2(466.5) 20.6(18.2) 8.8(9.1) 2.9(2.2)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、油	牛乳、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、コンデンスミルク	玉葱、なす、いちごジャム、切干大根、人参、カットわかめ、しょうが、干椎茸	しょうゆ、本みりん	マシュマロ 牛乳	いちごミルク 蒸しパン 牛乳
12 水	ご飯 豆腐のグラタン 人参サラダ 野菜スープ	545.1(466.9) 20.8(17.6) 16.2(14.1) 0.9(0.9)	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、黒蜜、油、パン粉、はちみつ	牛乳、木綿豆腐、豆乳、こしあん(生)、鶏もも肉(皮なし)、チーズ、バター、粉チーズ	人参、玉葱、トマト、みかん缶、もも缶、ほうれん草、パイン缶、しめじ、セロリ、干しぶどう、かんでん(粉)	酢、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	フルーツあんみつ 牛乳
13 木	シーフードピラフ クリスピーチキン 中華スープ バナナ	548.6(504.2) 23.1(20.6) 16.8(15.8) 2.0(1.7)	米、コーンフレーク、小麦粉、油、ぶどうパン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、えび(むき身)、いか、干しえび、かつお節	バナナ、小松菜、キャベツ、人参、玉葱、ゆで筍、しめじ、葉ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	レーズンパン 牛乳	お好み焼き 牛乳
14 金	ご飯 かわいいの味噌漬け焼き 春雨と挽肉の炒め物 すまし汁	532.1(474.0) 21.0(18.8) 14.3(13.2) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、春雨、油、三温糖、ごま油	牛乳、かわいい、豚ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	大根、えのきたけ、人参、ピーマン、葉ねぎ、長葱、しょうが	しょうゆ、本みりん	ふがし 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳
15 土	かきたまうどん ちくわの磯辺揚げ プリン	530.2(479.6) 23.9(20.8) 16.1(14.9) 2.8(2.3)	ゆでうどん、食パン、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、焼き竹輪、卵、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)	えのきたけ、長葱、人参、胡瓜、あおのり	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	ツナサンド 牛乳
17 月	ご飯 照り焼きハンバーグ かぼちゃとひじきとベーコンの煮物 わかめスープ	551.0(484.3) 20.9(18.0) 16.7(14.7) 2.3(2.0)	米、パン粉、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、カルピス、木綿豆腐、ベーコン、ゼラチン	かぼちゃ、長葱、玉葱、ホールコーン缶、ひじき、レモン果汁、カットわかめ	本みりん、しょうゆ、食塩、中華だしの素	うす焼きせんべい 牛乳	カルピスゼリー 牛乳
18 火	鮭炒飯 酢鶏 もやしスープ バナナ	597.7(489.2) 23.6(18.9) 17.4(15.1) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉、すりごま、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、もやし、人参、玉葱、生椎茸、胡瓜、長葱、にら、葉ねぎ、ピーマン、しそ、焼きのり、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	たまごボーロ 牛乳	埼玉冷やし汁風 おにぎり 牛乳
19 水	ご飯 豆腐のカレーチーズ焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	559.1(497.6) 24.0(21.1) 17.1(15.5) 1.8(1.6)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	チンゲンサイ、玉葱、大根、もやし、人参、カットわかめ、焼きのり、干椎茸、しょうが	しょうゆ、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳	中華蒸しパン 牛乳
20 木	けんちんうどん アスパラベーコンソテー フルーツヨーグルト	581.7(495.0) 18.9(16.3) 15.9(14.0) 2.8(2.3)	ゆでうどん、米、里芋、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、玉葱、しめじ、大根、長葱、もも缶、みかん缶、パイン缶、グリーンアスパラガス、人参、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	五平餅 牛乳
21 金	ご飯 魚のパベーキューソース かにかまサラダ みそ汁	498.0(454.2) 21.2(19.8) 10.5(10.3) 2.0(1.5)	米、黒砂糖、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豆乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	キャベツ、ほうれん草、玉葱、ホールコーン缶、胡瓜	酢、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ふがし 牛乳	豆乳くずもち 牛乳
22 土	ミートスパゲティ チキンスープ ヨーグルト	558.2(520.0) 23.6(22.1) 14.9(14.1) 1.2(1.3)	さつまいも、スパゲッティ、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、バター	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、マッシュルーム缶、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
24 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き さつま芋としめじの胡麻和え みそ汁	591.8(499.9) 22.6(19.1) 18.4(15.7) 2.1(1.8)	米、ホットケーキミックス、さつまいも(皮付)、すりごま、ごま油、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、しめじ、長葱、ピーマン、カットわかめ、とろろこんぶ、しょうが	しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	照り焼きチキンパン 牛乳
25 火	ご飯 鮭のタンドリー焼き 大根と豚肉のうま煮 みそ汁	529.6(463.9) 22.6(18.8) 13.9(13.7) 1.7(1.3)	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油	牛乳、生鮭、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	大根、キャベツ、人参、バナナ、葉ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	ビスケット 牛乳	ココアと バナナのスコーン 牛乳
26 水	ご飯 豆腐つくねの磯辺焼き ひじきとツナのサラダ みそ汁	588.4(504.5) 22.4(18.6) 19.8(16.8) 1.9(1.4)	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)	大根、バナナ、玉葱、ほうれん草、胡瓜、もも缶(黄桃)、人参、長葱、れんこん、ひじき、焼きのり、しょうが	しょうゆ、本みりん	マシュマロ 牛乳	フルーツサンド 牛乳
27 木 誕生会 メニュー	アンパンマンカレー 豆腐ナゲット 野菜スープ	676.4(557.0) 23.5(19.6) 17.1(16.1) 1.5(1.3)	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚肉(もも)、牛乳、卵、鶏ひき肉、バター	玉葱、人参、ブロッコリー、長葱、ミニトマト、マーマレード、ホールコーン缶、焼きのり、干しぶどう、しょうが	カレーウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	カップケーキ ジョアマスカット
28 金	深川めし 野菜たっぷりさつま揚げ ナムル みそ汁	503.8(427.1) 19.5(16.7) 16.3(14.7) 2.2(1.8)	米、さつまいも、里芋、油、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、白身魚すり身、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	人参、ほうれん草、もやし、玉葱、長葱、れんこん、ごぼう、きぬさや、しょうが	しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	さつま芋チップス 牛乳

☆献立の内容が変更になる場合があります。