



献立表

杉戸みちのこ保育園(一般)

2023年11月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	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 鮭の香り蒸し 大根のべっこう煮 みそ汁	494.6(420.2) 22.4(18.3) 11.4(10.6) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、 三温糖、油	牛乳、生鮭、絹ごし豆腐、 生揚げ、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	大根、バナナ、小松菜、 なす、玉葱、人参、長葱、 いんげん(冷凍)、干しぶ どう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	バナナマフィン 牛乳
02 木	ご飯 ピーマンのカラフル焼き 三色和え 豆腐みそ汁	470.0(436.1) 22.4(18.3) 13.6(14.5) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、 片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ゆであずき缶、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 きな粉	もやし、ほうれん草、赤ビ ーマン、黄ピーマン、玉葱 人参、なめこ、長葱、ピー マン	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、しょうゆ、 食塩	バタークッキー 牛乳	きな粉ホットケー キ牛乳
04 土	ツナスパゲッティ さき身のパン粉焼き スープ	473.7(427.9) 22.8(20.7) 13.7(14.7) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米粉、三温 糖、油、パン粉	鶏ささ身、牛乳、ツナ油 漬缶、粉チーズ	玉葱、人参、キャベツ、 マッシュルーム缶、えの きたけ、グリーンピース(冷 凍)、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	もちもちココア蒸しパン 牛乳
06 月	ご飯 豆腐の和風カレーあんかけ キャベツのおかか和え みそ汁	526.5(487.6) 22.3(18.3) 18.3(16.2) 1.6(1.2)	米、小麦粉、三温糖、油、 はちみつ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚 ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	キャベツ、もやし、ほうれん 草、人参、玉葱、えのき たけ、蕪ねぎ、干椎茸、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、みりん、カレールウ、 食塩、カレー粉	マッシュマロ 牛乳	マラーカオ 牛乳
07 火	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め ほうれん草の和え物 みそ汁	555.2(464.3) 23.1(20.0) 14.4(12.7) 1.6(1.2)	米、三温糖、油、ごま、 三温糖	豚肉(ロース)、木綿豆腐、 きな粉、米みそ(淡色辛 みそ)	玉葱、ほうれん草、長葱、 もやし、人参、カットわかめ にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、みりん	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉おはぎ スキムココア
08 水	ご飯 たらの塩昆布蒸し 大根とツナの金平 みそ汁	498.0(453.4) 21.7(18.6) 13.3(12.5) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、 ごま油、ごま	牛乳、たら、ツナ水煮缶 (きはだ)、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、バター	大根、みかん缶、キャベ ツ、玉葱、人参、いんげん (冷凍)、塩こんぶ、干し ぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	みかんケーキ 牛乳
09 木	みそ煮込みうどん 手作りナゲット フルーツヨーグルト	551.8(470.3) 26.5(21.8) 16.9(16.2) 3.6(2.6)	干しうどん、ホットケー キミックス、片栗粉、油、三 温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏 ね肉(皮無し)、ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉(皮無し)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、焼きちくわ	白菜、バナナ、長葱、人 参、玉葱、もも缶、みかん 缶、パン缶、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、みり ん、ケチャップ、食塩	ビスコ 牛乳	カップケーキ 牛乳
10 金	ご飯 魚のもやしあんかけ キャベツのごま酢和え みそ汁	527.0(430.7) 19.5(14.6) 16.7(13.0) 1.7(1.2)	米、小麦粉、さつまいも、 片栗粉、油、ごま、三温糖、 ごま油	牛乳、生鮭、米みそ(淡色辛 みそ)	玉葱、キャベツ、胡瓜、な す、緑豆もやし、人参、 えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、 ケチャップ、しょうゆ、食塩	ミニかきもち 麦茶	鬼売じゅう 牛乳
11 土	親子丼 白菜豆腐スープ バナナ	530.5(477.7) 19.9(17.6) 16.9(17.0) 1.2(1.1)	米、白玉粉、片栗粉、三温 糖、油	牛乳、調製豆乳、木綿豆腐、卵 鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、 きな粉	バナナ、白菜、玉葱、人 参、しめじ、糸みつば、干 椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	白玉団子 牛乳
13 月	ご飯 豆腐とツナの照り焼き マカロニサラダ みそ汁	583.6(515.6) 20.0(17.6) 17.2(15.0) 1.5(1.5)	米、小麦粉、片栗粉、黒 砂糖、マヨネーズ、油、 三温糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、 揚げ、ハム、米みそ(淡色辛 みそ)	玉葱、胡瓜、人参、ホール コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、本み りん	薄焼きせんべい 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
14 火	ご飯 ぶり大根 ニラと卵の炒め物 みそ汁	506.3(415.1) 22.1(16.8) 17.7(13.0) 1.8(1.4)	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、もや し、玉葱、どうもろこし、にら、 人参、あおりのり、カットわ かめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、みりん、食塩	塩せんべい 麦茶	のり塩とうもろこしチヂミ 牛乳
15 水	ちらし寿司 鶏カツ すまし汁 オレンジ	492.1(483.3) 17.6(17.4) 15.4(16.0) 1.3(1.1)	米、ホットケーキミックス、 三温糖、パン粉、油、小麦	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、油 揚げ、凍り豆腐	オレンジ、ゆで筍、ほうれん 草、人参、れんこん、ごぼう、 いんげん(冷凍)、干椎茸、 焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、本みりん、食塩	マンシュマロ 牛乳	紅白蒸しパン 牛乳
16 木	ポーカカレー ひじき入りハンバーグ スープ	526.1(457.0) 19.2(17.0) 16.3(15.5) 1.7(1.3)	米、小麦粉、じゃがいも、 三温糖、パン粉、油、はちみつ	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ヨー グルト(無糖)、スライスチーズ	玉葱、人参、キャベツ、パイ ナップル、えのきたけ、ひ じき、焼きのり	ケチャップ、カレールウ、 食塩、コンソメ	きなこせんべい 牛乳	パンケーキヨーグルトソース ヤクルト80
17 金	ご飯 あじのピザ風焼き かぶのあちらら漬け 豆腐みそ汁	433.2(387.3) 18.6(15.9) 7.8(8.8) 1.8(1.4)	米、コーンフレーク、三温 糖	あじ、木綿豆腐、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、とろけるチー ーズ	かぶ、小松菜、胡瓜、人参、 かぶ・蕪、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、しょうゆ、食 塩	麦ふあー 牛乳	きつねおにぎり 麦茶
18 土	スタミナ丼 さきのスープ プリン	376.1(471.9) 18.1(18.8) 17.3(16.7) 1.4(1.2)	米、ホットケーキミックス、 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、 卵、とろけるチーズ、バター	玉葱、えのきたけ、赤ビ ーマン、黄ピーマン、人参、玉 葱、ピーマン、しめじ、ピーマン、 さやえんどう、にんにく、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、コン ソメ、食塩	せんべい 牛乳	ホットピザパン 牛乳
20 月	ご飯 ヤンコム炒め チキンソーザコールスロ 豆腐スープ	468.8(418.5) 19.3(16.6) 15.1(13.4) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、 片栗粉、マヨネーズ、三温糖、 油、ごま	鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、 鶏ささ身、バター、米みそ(淡 色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、玉葱、もやし、ホー ルコーン缶、ピーマン、しめじ、 人参、にら、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、中華だしの素	カルシウムせんべい 牛乳	どうもろこしコーン 麦茶
21 火	厚揚げの中華丼 春雨の和え物 すまし汁	575.6(488.8) 17.8(15.0) 14.5(14.7) 1.3(1.0)	七分つき米、春雨、ごま油 片栗粉、三温糖、油	牛乳、ゆであずき缶、生揚げ、 ビス、豚肉(肩ロース)、ゼラチン	人参、白菜、胡瓜、玉葱、な す、ホールコーン缶、チン ン、黒きくらげ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、酢、食塩、中華だしの 素	バタークッキー 牛乳	ミルクゼリー(小倉) カルビス
22 水	ご飯 鯖の西京焼き 根菜と里芋の煮物 みそ汁	502.9(443.3) 20.6(17.2) 14.4(13.9) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、 三温糖、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、生鮭、米みそ(淡色辛 みそ)	玉葱、れんこん、ごぼう、枝豆 (冷凍)、ホールコーン缶、チ ンナップ、食塩	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	総菜マフィン 牛乳
24 金	ご飯 ピーマンの細切り炒め もやしの中華風和え物 みそ汁	554.9(511.7) 21.8(19.1) 16.4(16.1) 1.8(1.4)	米、小麦粉、三温糖、春 油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無 糖)、あさり水煮缶、バター、米 みそ(淡色辛みそ)	人参、もやし、ピーマン、りんご キャベツ、小松菜、干しぶどう 黄ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、中華だしの素	アンパンマンビスコ 牛乳	アップルスキムケーキ 牛乳
25 土	あんかけ焼きそば はんぺんボール ヨーグルト	515.2(431.2) 23.0(19.6) 17.6(15.0) 1.9(1.5)	焼きそばめん、七分つき 米、片栗粉、三温糖、ごま 油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、はん ぺん、ゆであさり、ゆず卵 水煮缶、むび(冷凍)、チー ーズ	白菜、枝豆(冷凍)、人参、ゆ ず、きぬさや(冷凍)、塩こんぶ、 焼きのり、干椎茸	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
27 月	ご飯 鶏肉のトト煮 胡瓜とさきみの中華サラダ みそ汁	498.8(450.3) 23.0(19.4) 13.5(14.1) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、 ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、鶏さ さみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	玉葱、ホールトマト缶詰、人 参、胡瓜、キャベツ、ホールコー ン缶、しめじ、いちごジャム、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、コンソメ、食塩、パセ リ	ビスコ 牛乳	いちごホットケーキ 牛乳
28 火	マーボー豆腐丼 ビーフンソテー 中華スープ りんご	569.6(419.6) 20.0(14.6) 17.2(12.3) 1.6(1.2)	七分つき米、ホットケー キミックス、ビーフン、マヨネ ーズ、片栗粉、ごま油、三温 糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶(きはだ)、ハム、米み そ(淡色辛みそ)	りんご、玉葱、チンゲンサイ、 人参、もやし、ピーマン、 黄ピーマン、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、しよ うゆ、中華だしの素、食 塩	せんべい 麦茶	ツナマヨ蒸しパン 牛乳
29 水	ご飯 たらのみそ焼き 小松菜とかまぼこのナムル みそ汁	475.3(435.4) 22.2(19.7) 14.1(12.7) 1.9(1.4)	米、小麦粉、三温糖、油、 ごま油、はちみつ、砂糖、ご ま	牛乳、たら、米みそ(淡色辛 みそ)	小松菜、もやし、かぶ、かぶ のみ	かつお・昆布だし汁、みり ん、しょうゆ、食塩	ふがし 牛乳	きな粉マフィン 牛乳
30 木	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 マカロニのケチャップ炒め 豆腐みそ汁	562.3(494.2) 19.3(16.8) 15.5(14.6) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、 砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、カルビス、牛 乳、木綿豆腐、チーズ、卵、油揚げ ハム、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、ピーマン、小松菜、 黄ピーマン、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、しょうゆ、みり ん、食塩	ミニかきもち 牛乳	チーズホットケーキ カルビス