

2024年06月



献立表



杉戸みちのこ保育園

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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	ガバオ風ライス 卵スープ ヨーグルト	567.7(520.7) 21.5(20.0) 17.0(16.0) 1.6(1.1)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、鶏がらスープ	玉葱、なす、トマト、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、人参、にんにくにんじく	しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、食塩	うすやきせんべい 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
03 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のナポリタン風 みそ汁	523.4(407.8) 22.2(17.8) 12.3(11.2) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ゆであずき缶、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	人参、小松菜、玉葱、マーマレード、切干大根、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	醤油せんべい 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳
04 火 カミカミ メニュー	ご飯 れんこんと厚揚げの炒め煮 もやしとささ身の和え物 すまし汁	490.2(395.5) 19.5(15.8) 14.5(10.6) 1.7(1.2)	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、鶏ささ身、きな粉	れんこん、人参、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	ふがし 麦茶	カミカミサンド きなこ豆 牛乳
05 水	ふりかけご飯 鰹の香り焼き さつま芋とれんごの和え みそ汁	452.5(417.9) 19.9(17.2) 11.3(12.5) 1.5(1.1)	米、さつまいも(皮付)、片栗粉、油、すりごま、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、小松菜、しめじ、玉葱、えのきたけ、長葱、人参、みかん缶、にんにくにんじく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ビスコ 牛乳	みかんゼリー 牛乳
06 木	カレーライス 和風マカロニサラダ 野菜スープ	531.8(447.4) 17.6(15.2) 16.1(14.2) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、ツナ水煮缶(きはだ)	玉葱、人参、胡瓜、キャベツ、ホールコーン缶、焼きのり	カレールー、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせん 牛乳	ツナマヨおにぎり 牛乳
07 金	ご飯 たらのフライ カニカマサラダ 豆腐みそ汁	535.7(470.3) 22.2(18.4) 13.0(12.0) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、はちみつ、油、三温糖、マヨネーズ、ごま	たら、木綿豆腐、カルピス、牛乳、かに(かまぼこ)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、油揚げ	キャベツ、ホールコーン缶、長葱、胡瓜、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	マシュマロ 牛乳	きな粉ホットケーキ カルピス
08 土	ロコモコ丼 スープ バナナ	513.7(437.9) 18.4(15.8) 16.1(13.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、スライスチーズ	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、トマトピューレ	無塩バター、中濃ソース、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	メロンパン風 トースト 牛乳
10 月	ご飯 たまごチャンプル 春雨サラダ 豆腐みそ汁	520.4(453.3) 19.7(16.8) 14.6(14.2) 1.6(1.2)	米、七分つき米、さいとも、マヨネーズ、春雨、油	牛乳、豚もも(小間)、木綿豆腐、ハム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、もやし、胡瓜、人参、葉ねぎ、干しぶどう、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	アンパンマンビス 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳
11 火 世界の サラダ	ご飯 魚のまやしあんかけ チョップドサラダ すまし汁	481.6(376.4) 22.1(16.6) 13.8(11.0) 1.8(1.3)	米、白玉粉、片栗粉、油、三温糖、マヨネーズ、ごま、ごま油	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、鶏ささ身、きな粉	キャベツ、緑豆もやし、小松菜、人参、胡瓜、長葱、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	麦ふか 麦茶	あべかわもち 牛乳
12 水	焼きそば タンドリーチキン 中華スープ バナナ	520.2(444.5) 24.2(19.4) 15.4(13.4) 1.9(1.4)	焼きそばめん、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、もやし、玉葱、人参、ピーマン、レモン果汁、にんにく、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	おにぎり蒸しパン 牛乳
13 木 誕生会 メニュー	赤飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの醤油フレンド みそ汁	533.2(483.5) 21.5(19.5) 13.5(12.2) 1.4(1.4)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま、ごま油	ジョア ストロベリー、豚肉(肩ロース)、牛乳、生食ちくわ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウインナー	玉葱、だいこん皮つき・生、キャベツ、長葱、ほうれん草、えのきたけ、人参、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	うすやきせんべい 牛乳	1日アメリカンドッグ ジョアストロベリー
14 金	ご飯 魚のかりかひフライ チャプチェ みそ汁	578.4(448.1) 21.1(17.1) 12.6(11.5) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、春雨、コーンフレーク、三温糖、油、米粉、ごま油	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、人参、バナナ、ピーマン、玉葱、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	醤油せんべい 牛乳	バナナマフィン 牛乳
15 土	肉あんかけうどん ささ身のパン粉焼き きつね汁	494.3(450.6) 26.5(22.7) 17.2(15.6) 2.0(1.7)	ゆであうどん、米粉、じゃがいも、パン粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、油揚げ、粉チーズ	長葱、人参、にら、小松菜、干椎茸、パセリ、にんにくにんじく	しょうゆ、ケチャップ、食塩	塩せんべい 牛乳	もちもちココア 蒸しパン 牛乳
17 月	ご飯 豆腐のオイスター炒め ほうれん草のおかか和え みそ汁	502.1(431.7) 19.7(16.6) 15.9(15.0) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、ほうれん草、長葱、なめこ、生椎茸、人参	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ	きな粉せんべい 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳
18 火	豚肉と野菜の塩あんかけ丼 スパゲッティサラダ チキンスープ	551.0(469.9) 20.3(17.4) 15.7(14.4) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも(小間)、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ハム、チーズ	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、さやえんどう	しょうゆ、食塩、コンソメ	カルシウムせん 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
19 水	ご飯 たらの塩昆布蒸し さつま芋と豚肉の炒め物 みそ汁	493.0(401.9) 21.4(17.0) 13.0(9.6) 1.8(1.3)	米、さつまいも、ごま油、油、天かす	牛乳、たら、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	玉葱、キャベツ、人参、長葱、塩こんぶ、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、お好みソース、しょうゆ、食塩	ふがし 麦茶	お好み焼おにぎり 牛乳
20 木	スタミナ納豆ご飯 鶏のマーマレード焼き ほうれん草のナムル 豆腐すまし汁	548.1(465.9) 27.8(22.4) 14.5(14.7) 1.8(1.3)	米、片栗粉、黒砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、きな粉	ほうれん草、小松菜、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、マーマレード、にら、にんにくにんじく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	ミルクわらび餅 麦茶
21 金	ご飯 かれの磯辺焼き キャベツとツナの中巻和え 五目みそ汁	537.1(460.1) 23.4(19.2) 13.8(12.3) 1.4(1.1)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれのい、ツナ水煮缶、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、白菜、トマト、ホールコーン缶、人参、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	マシュマロ 牛乳	カルピスマフィン 牛乳
22 土 親子カレー	チキンカレー カットージーズサラダ フルーチェ	556.8(435.0) 18.4(15.2) 16.6(14.4) 1.5(1.2)	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、油	牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豆乳、カットージーズ	玉葱、人参、胡瓜、レタス、みかん缶	カレールー、酢、食塩	醤油せんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
24 月	ご飯 豆腐のカレーチーズ焼き キャベツとささ身の和え物 みそ汁	541.0(479.3) 28.3(23.7) 14.7(13.8) 1.3(1.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏ささ身、カルピス、牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、とろけるチーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、えのきたけ、人参、玉葱、ホールコーン缶、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	塩せんべい 牛乳	ベーコンチーズ 蒸しパン カルピス
25 火	ご飯 鮭とほうれん草マヨ焼き 切干大根ともやしの炒め物 みそ汁	500.7(444.3) 20.9(18.6) 15.1(13.7) 1.3(1.3)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、生鮭、ゆであずき缶、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、なす、玉葱、ほうれん草、人参、切干大根、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	うすやきせんべい 牛乳	あんこスコーン 牛乳
26 水	マーボー豆腐丼 春雨の和え物 中華スープ バナナ	543.0(423.9) 19.0(13.8) 14.1(10.1) 1.3(0.9)	七分つき米、マカロニ・スパゲティ、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、長葱、胡瓜、えのきたけ、人参、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	カルシウムせん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳
27 木	ご飯 和風ひじきハンバーグ キャベツのツナサラダ みそ汁	513.7(451.5) 24.3(20.6) 14.8(13.6) 1.5(1.2)	米、片栗粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、ゆであずき缶、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	玉葱、キャベツ、小松菜、人参、胡瓜、えのきたけ、長葱、ホールコーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	マシュマロ 牛乳	ミルクゼリー 牛乳
28 金	ご飯 カレイの五目あんかけ 春雨と挽肉の炒め物 すまし汁	543.4(462.6) 19.3(16.4) 13.3(13.8) 1.8(1.3)	米、小麦粉、三温糖、油、春雨、片栗粉、ごま油	かれのい、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	玉葱、キャベツ、えのきたけ、人参、ピーマン、長葱、ゆであずき、なつみかん、マーマレード、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 牛乳	カップケーキ 麦茶
29 土	ツナサンド 鶏カツ スープ	511.9(436.6) 20.8(17.5) 22.2(18.2) 1.6(1.3)	さつまいも、食パン、七分つき米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶(きはだ)、卵、ベーコン	白菜、人参、胡瓜、カットわかめ	コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、食塩	塩せんべい 牛乳	手作りわかめ おにぎり 牛乳