



献立表



2025年05月

杉戸中央みちのこ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未測定	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	キーマカレー フレンチサラダ すまし汁 オレンジ	526.1(490.2) 21.1(18.3) 18.0(16.5) 1.5(1.2)	米、片栗粉、黒蜜、三温糖、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、きな粉	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト缶詰、えのきたけ、なす、ズッキーニ、しめじ、胡瓜、長葱、ホールコーン缶、切干大根、にんにく、しょうが	カレールー、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	ミレービスケット 牛乳	豆乳くずもち 牛乳
02 金 こどもの日 メニュー	おかかご飯、サモサ風かぶと エビフライ(幼児)、かじきフライ(乳児) 和風スパゲティサラダ さつき汁	636.7(534.9) 22.9(21.2) 19.1(16.0) 2.0(1.5)	米、スパゲッティ、じゃがいも、小麦粉、春巻きの皮、三温糖、油、ごま、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、バター、鶏ささ身、牛乳、かつお節、スライスチーズ、かじき、えび	キャベツ、人参、ゆで筍、長葱、胡瓜、玉葱、きぬさや(冷凍)、葉ねぎ、にんにく、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、酢、ケチャップ、中濃ソース、食塩、カレー粉	えびせんべい 麦茶	こどもの日クッキー スキムココア 
07 水	ご飯 鶏肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ みそ汁	574.4(489.2) 20.9(17.7) 18.9(16.0) 2.0(1.8)	米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	玉葱、かぼちゃ、胡瓜、人参、切干大根、ピーマン、葉ねぎ、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	キャロットケーキ 牛乳
08 木	ツナとしらすの青のりバスタ 大学芋 みそ汁	588.2(495.8) 21.7(18.2) 16.4(16.1) 2.4(1.8)	さつまいも、スパゲティ、米、油、水あめ、三温糖、黒ごま、マヨドレ	牛乳、ツナ水煮缶、生揚げ、しらす干し、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、ごぼう、キャベツ、小松菜、きぬさや(冷凍)、にんにく、あおのり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	小松菜そぼろおにぎり 牛乳
09 金	ご飯 かれいの油淋鶏風 竹輪とひじきのきんぴら 鶏団子汁	560.9(458.8) 24.0(19.6) 17.3(15.8) 2.3(1.8)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま、グラニュー糖	牛乳、かれい、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	大根、長葱、人参、生椎茸、しらたき、ひじき、いんげん(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	ココアメロンパン風スコーン 牛乳
10 土	ミートドリア グリーンスープ オレンジ	557.3(429.6) 18.4(13.7) 16.9(12.1) 1.3(1.0)	さつまいも、米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、バター、粉チーズ、ベーコン	オレンジ、玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	せんべい 麦茶	ふかし芋 牛乳
12 月	ご飯 ゆかり大豆つくね 高野豆腐の煮物 みそ汁	537.5(406.2) 25.8(18.5) 16.1(12.2) 2.4(1.7)	米、三温糖、パン粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、しらす干し、チーズ	玉葱、人参、しめじ、小松菜、長葱、いんげん(冷凍)、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、食塩	麦ふあー 麦茶	カルシウムおにぎり 牛乳
13 火	ご飯 たらのスパイス焼き じゃがいもの甘辛煮 ちゃんぽん風春雨スープ	543.7(454.8) 21.0(17.2) 16.4(15.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、ロールパン、小麦粉、春雨、三温糖、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、たら、豚ひき肉、バター	キャベツ、もやし、玉葱、人参、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	あげパン 牛乳
14 水	ご飯 キャベツメンチカツ 春雨サラダ チキンスープ	544.6(473.0) 18.5(16.2) 17.3(15.3) 1.5(1.1)	米、さつまいも、パン粉、小麦粉、春雨、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささ身、バター	玉葱、キャベツ、もやし、胡瓜、えのきたけ、人参、ホールコーン缶、にら、しょうが	中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせん 牛乳	さつまいものバター焼き 牛乳
15 木	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとチーズのサラダ すまし汁	559.5(431.1) 21.8(16.1) 17.0(12.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、チーズ、油揚げ	玉葱、人参、そらまめ、胡瓜、もやし、キャベツ、えのきたけ、グリンピース、ひじき、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	塩せんべい 麦茶	そら豆と塩こんぶのおにぎり 牛乳
16 金	ご飯 さばの青のりパン粉焼き スタミナ野菜炒め みそ汁	559.1(489.2) 22.0(18.5) 17.7(16.0) 1.9(1.4)	米、三温糖、小麦粉、パン粉、油、ごま油	牛乳、生鮪、カルピス、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、もも缶、みかん缶、キャベツ、大根、パン缶、玉葱、ほうれん草、長葱、人参、ピーマン、かんてん、にんにく、あおのり	しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	ミレービスケット 牛乳	カルピスフルーツボンチ 牛乳
17 土	オムそば かぼちゃコロッケ バナナ	579.6(448.4) 21.1(15.7) 17.9(12.7) 1.8(1.4)	焼きそばめん、じゃがいも、強力粉、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、パン粉、油、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、卵、バター	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、玉葱、人参、ピーマン、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、食塩、ドライイースト	せんべい 麦茶	手作りメロンパン 牛乳
19 月	ご飯 豆腐ステーキ甘酢ソース マカロニのケチャップ炒め かにかまスープ	546.1(453.1) 18.6(15.9) 16.0(14.6) 1.7(1.4)	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、豚ひき肉	玉葱、大根、キャベツ、生椎茸、人参、ゆで筍、ホールコーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、コンソメ	クラッカー 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
20 火	ポテサラサンド あじのトマト煮 キャベツスープ バナナ	537.1(443.4) 23.4(19.0) 16.6(15.1) 1.9(1.4)	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、マヨドレ	牛乳、あじ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、えのきたけ、ごぼう、胡瓜、しめじ、いんげん(冷凍)、人参、にんにく、干椎茸	しょうゆ、コンソメ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩	きなこせんべい 牛乳	鶏めしおにぎり 牛乳
21 水 誕生会 メニュー	赤飯 バーベキューボーク キャベツのツナマヨドレ和え にら玉スープ	624.2(460.1) 25.3(16.8) 18.1(13.6) 1.2(0.8)	米、小麦粉、三温糖、強力粉、油、ごま、粉糖、三温糖、マヨドレ	ジョアブレーン、豚肉(もも)、牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、バター、ささが(乾)	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、いちごジャム、にら、りんごジャム、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	えびせんべい 麦茶	ビクトリアケーキ ジョア
22 木	スタミナ納豆ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバター すまし汁	535.6(454.4) 26.8(21.8) 16.2(15.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏ひき肉、挽きわり納豆、ウインナー、卵、かまぼこ、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、人参、小松菜、しめじ、えのきたけ、玉葱、にら、にんにく、しょうが、あおのり、パセリ	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	惣菜パン 牛乳
23 金	かて飯 塩レモンチキン キャベツのおかか和え なすのみそ汁	551.9(425.8) 24.2(17.8) 16.5(11.7) 2.6(1.9)	米、三温糖、油、片栗粉、ごま油、焼ふ(板ふ)	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、チーズ、かつお節	キャベツ、大根、人参、玉葱、なす、しめじ、生椎茸、ごぼう、いんげん(冷凍)、レモン果汁	本みりん、しょうゆ、食塩	塩せんべい 麦茶	じゃこチーズおにぎり 牛乳
24 土	ジャージャーうどん 中華スープ みかんバナナヨーグルト	589.6(454.0) 22.7(16.8) 16.6(11.9) 2.5(2.0)	ゆでうどん、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、バナナ、小松菜、みかん缶、胡瓜、えのきたけ、人参、干椎茸、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	せんべい 麦茶	いなり寿司 牛乳
26 月	焼きうどん シュウマイ もやしとささみの和え物 中華ミルクスープ	503.1(382.8) 24.2(17.6) 18.3(13.7) 2.1(1.5)	ゆでうどん、しゅうまいの皮、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、鶏ささ身、生クリーム、きな粉、ゼラチン	りんご濃縮果汁、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、人参、チンゲンサイ、しめじ、にら、ピーマン、干椎茸、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩	麦ふあー 麦茶	きなこムースプリン りんごジュース
27 火	ご飯 塩肉じゃが にんじんと豆腐のサラダ みそ汁	563.4(480.6) 20.0(16.8) 18.1(15.3) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、すりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	人参、もやし、玉葱、りんご、ブロッコリー、ホールコーン缶、しらたき、いんげん(冷凍)、しょうが、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩	カルシウムせん 牛乳	りんごケーキ 牛乳
28 水	ご飯 回鍋肉 ほうれん草とたくあんのナムル なめこのみそ汁	563.6(461.9) 24.5(19.7) 18.5(16.4) 2.9(2.1)	米、食パン、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、とろけるチーズ	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、ピーマン、なめこ、大根、生椎茸、玉葱、長葱、ピーマン、たくあん	ケチャップ、しょうゆ、食塩	きなこせんべい 牛乳	ピザトースト 牛乳
29 木	親子丼 納豆としらすのサラダ すまし汁	555.7(497.9) 26.1(22.1) 15.4(15.0) 2.3(1.8)	米、三温糖、焼ふ(板ふ)、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、納豆、生鮭、しらす干し、チーズ	玉葱、小松菜、ほうれん草、生椎茸、えのきたけ、人参、切干大根、きぬさや(冷凍)、あおのり	酢、本みりん、しょうゆ、食塩	ミレービスケット 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
30 金	ご飯 かれいの香味焼き シーザーサラダ わかめスープ	589.2(447.6) 25.1(19.2) 16.1(12.1) 2.2(1.7)	食パン、米、三温糖、はちみつ、すりごま、ごま、ごま油、マヨドレ	牛乳、かれい、豆乳、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	キャベツ、胡瓜、そらまめ、長葱、人参、ホールコーン缶、しそ、しょうが、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 麦茶	フレンチトースト みそ焼きおにぎり 牛乳 (絵本給食) 
31 土	豚肉のトマトクリーム丼 みそ汁 ヨーグルト	580.3(459.3) 23.4(18.1) 17.5(12.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、米粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ホールトマト缶詰、玉葱、かぼちゃ、しめじ、人参、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 麦茶	かぼちゃドーナツ 牛乳