



献立表



2025年05月

杉戸中央みちのこ保育園(離乳食 後期)

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 木	野菜あんかけ丼 キャベツとチーズの和え物 すまし汁 オレンジ	234.9(0.0) 9.8(0.0) 5.8(0.0) 0.5(0.0)	米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、きな粉、 チーズ、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、玉葱、人 参、ホールのトマト缶詰、えのき たけ、胡瓜、なす、ズッキー ニ、しめじ、長葱、ホールコー ン缶、切干大根	しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	きなこプリン 麦茶
02 金 こどもの日 メニュー	おかかご飯、じゃがいものケチャップ炒め かわいいの煮つけ 和風スパゲティサラダ さつまいも汁	277.2(0.0) 14.7(0.0) 5.5(0.0) 1.3(0.0)	米、スパゲティ、じゃがい も、ホットケーキミックス、三温 糖、油、ごま	かわいい、木綿豆腐、鶏ひき 肉、バター、鶏ささ身、牛乳、 かつお節	キャベツ、人参、長葱、胡 瓜、玉葱、きぬさや(冷凍)、 葉ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶 
07 水	軟飯 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根のサラダ みそ汁	280.8(0.0) 9.2(0.0) 8.2(0.0) 0.9(0.0)	米、小麦粉、油、三温糖、片 栗粉、ごま	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 みそ(淡色辛みそ)	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	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	キャロットケーキ 麦茶
08 木	ツナとしらすの青のりバスタ さつまいもの甘辛煮 みそ汁	262.7(0.0) 9.8(0.0) 4.7(0.0) 1.3(0.0)	さつまいも、スパゲティ、 米、三温糖、油、黒ごま	ツナ水煮缶、木綿豆腐、しら す干し、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	人参、玉葱、キャベツ、小松 菜、きぬさや(冷凍)、あおの り	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	小松菜そぼろご飯 麦茶
09 金	軟飯 かわいいのねぎソースがけ ひじきのきんぴら 鶏団子汁	255.9(0.0) 11.1(0.0) 6.1(0.0) 1.1(0.0)	米、ホットケーキミックス、片 栗粉、三温糖、油、ごま	かわいい、鶏ひき肉、牛乳、米 みそ(淡色辛みそ)、バター	大根、人参、長葱、生椎茸、 ひじき、いんげん(冷凍)	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	スコーン 麦茶
10 土	ミートドリア グリーンスープ オレンジ	266.4(0.0) 8.0(0.0) 6.5(0.0) 0.5(0.0)	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	オレンジ、玉葱、人参、ブロッ コリー、キャベツ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	ふかし芋 麦茶
12 月	軟飯 大豆つくね 高野豆腐の煮物 みそ汁	258.6(0.0) 12.3(0.0) 6.3(0.0) 1.1(0.0)	米、三温糖、パン粉	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)、 カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	カルシウムご飯 麦茶
13 火	軟飯 たらのムニエル じゃがいもの甘辛煮 ちゃんぽん風春雨スープ	235.0(0.0) 9.5(0.0) 4.0(0.0) 1.0(0.0)	米、じゃがいも、ロールパン、 小麦粉、三温糖、春雨、油	たら、牛乳、鶏ひき肉、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)	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ロールパン 麦茶
14 水	軟飯 キャベツつくね 春雨サラダ チキンスープ	232.2(0.0) 7.9(0.0) 5.2(0.0) 0.5(0.0)	米、さつまいも、春雨、三温 糖、片栗粉、ごま	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	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	さつまいものバター焼き 麦茶
15 木	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ひじきとチーズのサラダ すまし汁	237.0(0.0) 7.7(0.0) 4.1(0.0) 1.1(0.0)	米、じゃがいも、油、片栗粉、 三温糖、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、チ ーズ	玉葱、人参、胡瓜、もやし、 キャベツ、えのきたけ、ひじ き	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ひじきご飯 麦茶
16 金	軟飯 さばの青のりパン粉焼き 野菜炒め みそ汁	244.4(0.0) 10.1(0.0) 7.6(0.0) 1.0(0.0)	米、三温糖、小麦粉、パン 粉、油	生鮭、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、パイン缶、 玉葱、ほうれん草、長葱、人 参、ピーマン、かんてん、あ おのり	しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	フルーツ寒天 麦茶
17 土	焼うどん かぼちゃのピカタ バナナ	310.1(0.0) 10.8(0.0) 6.7(0.0) 2.8(0.0)	干しうどん、じゃがいも、強力 粉、油、小麦粉、三温糖	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	しょうゆ、ケチャップ、食塩、ド ライイースト	ハイハイ 麦茶	手作りパン 麦茶
19 月	軟飯 豆腐と野菜の煮物 マカロニのケチャップ炒め 中華スープ	233.9(0.0) 7.5(0.0) 4.3(0.0) 0.8(0.0)	米、小麦粉、三温糖、油、片 栗粉、ごま	木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	玉葱、大根、キャベツ、生椎 茸、人参、ホールコーン缶、 ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、 コンソメ	ハイハイ 麦茶	蒸しパン 麦茶
20 火	食パン、ポテトサラダ あじのトマト煮 キャベツスープ バナナ	251.8(0.0) 10.9(0.0) 6.4(0.0) 1.0(0.0)	食パン、米、じゃがいも、小 麦粉、油、三温糖	あじ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、玉葱、ホールのマト 缶詰、キャベツ、えのきたけ、 胡瓜、しめじ、いんげん(冷 凍)、人参	しょうゆ、コンソメ、ケチャッ プ、食塩	ハイハイ 麦茶	鶏そぼろご飯 麦茶
21 水 誕生会 メニュー	軟飯 ポークチャップ キャベツのツナマヨドレ和え にら玉スープ	253.0(0.0) 10.1(0.0) 7.7(0.0) 0.5(0.0)	米、小麦粉、三温糖、ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ 水煮缶、牛乳、卵、バター	キャベツ、玉葱、人参、胡 瓜、いちごジャム、にら	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	いちごジャムケーキ 麦茶
22 木	納豆ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバター すまし汁	244.3(0.0) 12.5(0.0) 5.3(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、ホットケー キミックス、マヨネーズ、三温糖	生鮭、鶏ひき肉、挽きわり納 豆、牛乳、卵、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、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ケチャップパン 麦茶
23 金	かて飯 塩チキン キャベツのおかか和え なすのみそ汁	245.8(0.0) 10.5(0.0) 5.1(0.0) 1.3(0.0)	米、三温糖、油、片栗粉、焼 ふ(板ふ)	鶏むね肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)、しらす干し、 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、 いんげん(冷凍)	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	しらすチーズご飯 麦茶
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	396.8(0.0) 12.2(0.0) 3.6(0.0) 4.0(0.0)	干しうどん、米、じゃがいも、 三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、かつ お節	玉葱、バナナ、小松菜、みか ん缶、胡瓜、えのきたけ、人 参	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	小松菜おかかご飯 麦茶
26 月	焼うどん 小松菜つくね もやしとささみの和え物 中華ミルクスープ	340.7(0.0) 16.1(0.0) 7.4(0.0) 3.7(0.0)	干しうどん、三温糖、片栗 粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、 鶏ささ身、きな粉、ゼラチン	玉葱、キャベツ、もやし、小松 菜、人参、チンゲンサイ、に ら、しめじ、ピーマン、あおの り	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きなこプリン 麦茶
27 火	軟飯 塩肉じゃが にんじんと豆腐のサラダ みそ汁	274.3(0.0) 8.9(0.0) 7.0(0.0) 0.9(0.0)	米、じゃがいも、小麦粉、三 温糖、油、すりごま	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、牛乳	人参、もやし、玉葱、りんご、 ブロッコリー、ホールコーン 缶、いんげん(冷凍)、カット わかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	りんごケーキ 麦茶
28 水	軟飯 回鍋肉 ほうれん草のナムル なめこのみそ汁	275.1(0.0) 11.7(0.0) 7.8(0.0) 1.5(0.0)	米、食パン、三温糖、油、ご ま	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、人参	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ピザトースト 麦茶
29 木	親子丼 納豆としらすのサラダ すまし汁	278.6(0.0) 13.2(0.0) 6.7(0.0) 1.3(0.0)	米、三温糖、焼ふ(板ふ)、ご ま、油	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	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	鮭ご飯 麦茶
30 金	軟飯 かわいいのねぎ醤油焼き シーザーサラダ風 わかめスープ	272.0(0.0) 11.8(0.0) 5.3(0.0) 1.1(0.0)	米、食パン、三温糖、すりご ま、ごま	かわいい、豆乳、卵、米みそ (淡色辛みそ)、バター、粉 チーズ	キャベツ、胡瓜、長葱、人 参、ホールコーン缶、カットわ かめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	フレンチトースト ごまみそご飯 麦茶 (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	290.8(0.0) 11.8(0.0) 6.6(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、じ ゃがいも、油、米粉、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(も も)、牛乳、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、バター	ホールのマト缶詰、玉葱、か ぼちゃ、しめじ、人参、カット わかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	かぼちゃホットケーキ 麦茶