



献立表



2018年05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 火	ご飯 厚揚げの旨煮 ちくわの梅あえ みそ汁	527.4(450.7) 22.3(18.6) 15.7(13.9) 3.1(2.2)	米、ゆでうどん、はちみつ、ごま油、片栗粉、三温糖、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、生食ちくわ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、長葱、ピーマン、うめ干し、干椎茸、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり、バナナ	ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	バナナ 牛乳	焼きうどん 牛乳
02 水 子どもの日 メニュー	ツナピラフ ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ポトフスープ	521.5(472.2) 23.3(20.6) 16.6(16.4) 2.0(1.7)	米、食パン、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、木綿豆腐、皮なしウィンナー、バター、かつお節	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、人参、いんげん、ホールコーン缶、いちごジャム、干しぶどう、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	クッキー 牛乳	ジャムサンド 牛乳
07 月	ご飯 鶏のチーズ焼き 三色和え みそ汁	521.7(443.0) 22.2(18.8) 17.7(16.0) 1.9(1.4)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	もやし、にら、ほうれん草、玉葱、なめこ、マッシュルーム缶、長葱、人参、ホールコーン缶、にんにく、パセリ	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、食塩	たまごボーロ 牛乳	チヂミ 牛乳
08 火	ご飯 豆腐のふわふわ焼き チンゲン菜とベーコンの和え物 あさりスープ	504.8(411.2) 20.5(16.9) 16.4(12.5) 1.9(1.2)	米、長芋、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、ベーコン、ツナ水煮缶、あさり水煮缶、ゼラチン、かつお節	チンゲンサイ、オレンジ濃縮果汁、もやし、人参、ホールコーン缶、干椎茸、カットわかめ、焼きのり	中華スープ、しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	ブラマンジェ 牛乳
09 水	ご飯 鯖のミルクみそ焼き 五目きんぴら すまし汁	592.4(544.1) 23.5(21.3) 16.6(15.1) 1.8(1.6)	米、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、豚肉(もも)、バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、人参、しめじ、ごぼう、板こんにゃく、ピーマン、長葱、切干大根、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	せんべい 牛乳	ほうれん草と バナナのケーキ 牛乳
10 木	そばろ井 炒め野菜のみそ汁 バナナ	544.5(486.2) 20.6(18.1) 15.8(14.5) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、干しえび、かつお節	バナナ、キャベツ、ホールコーン缶、生椎茸、もやし、人参、あおのり、しょうが	しょうゆ、ウスターソース、酒、食塩	鈴カステラ 牛乳	お好み焼き風 ポテト 牛乳
11 金	クリームスバゲティ もやしスープ フルーツヨーグルト	518.7(465.6) 22.6(19.4) 15.0(13.9) 2.0(1.8)	スパゲッティ、米、三温糖、ごま油、油	牛乳、生鮭、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、油揚げ、鶏ひき肉、バター	玉葱、人参、もやし、みかん缶、パイン缶、しめじ、ほうれん草、にら、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	きつねおにぎり 牛乳
12 土	タコライス 野菜スープ ヨーグルト	613.6(543.6) 20.7(18.9) 14.8(13.3) 1.8(1.6)	米、米粉、三温糖、やまといも、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、チーズ、鶏もも肉(皮付き)、きな粉	玉葱、トマト、レタス、セロリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	きな粉かるかん 牛乳
14 月	ご飯 豆腐の信田煮 ビーフソテー すまし汁	579.2(495.6) 21.1(17.6) 17.6(15.1) 2.6(2.0)	米、食パン、ピーマン、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、鶏ひき肉、ウィンナー、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	大根、小松菜、人参、玉葱、長葱、ピーマン、しめじ、ひじき、干椎茸	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、食塩	マシュマロ 牛乳	ピザトースト 牛乳
15 火	ご飯 ボークチャップ アスパラポテト コーンスープ	605.5(521.0) 21.6(19.0) 16.5(15.0) 1.7(1.5)	米、白玉粉、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ウィンナー、きな粉、バター	クリームコーン缶、玉葱、ホールコーン缶、グリーンアスパラガス、人参、マッシュルーム缶、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳
16 水	ご飯 鮭のコーンフレーク焼き 野菜の煮物 みそ汁	533.3(467.2) 22.8(19.9) 14.5(14.0) 2.4(2.0)	米、コーンフレーク、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、生鮭、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、バター、油揚げ、しらす干し(半乾燥)、かつお節	大根、人参、葉ねぎ、切干大根、いんげん、カットわかめ	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	ごはんのおやき 牛乳
17 木 誕生会 メニュー	ドラえもんカレー コールスローサラダ ワカメスープ	578.5(562.6) 21.9(21.7) 18.7(17.9) 2.3(2.1)	米、三温糖、油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、生クリーム、魚肉ソーセージ、スライスチーズ、ゼラチン	キャベツ、玉葱、人参、みかん缶、ホールコーン缶、長葱、ミニトマト、マッシュルーム缶、枝豆、胡瓜、いんげん、レモン果汁、カットわか	カレーウ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳
18 金	ご飯 キャベツ入りメンチカツ ブロッコリーのじゃこ和え 豆腐スープ	541.2(489.3) 22.1(20.1) 17.0(15.7) 2.4(2.2)	米、小麦粉、コーンフレーク、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、粉チーズ、しらす干し(半乾燥)、バター、かつお節	キャベツ、玉葱、人参、みかん缶、パイン缶、マッシュルーム缶、枝豆、胡瓜、いんげん、レモン果汁、カットわか	しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	ケーキサレ 牛乳
19 土	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	574.7(493.6) 20.5(17.8) 16.0(13.9) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、ごま油、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、長葱、チンゲンサイ、玉葱、人参、干椎茸、しょうが	中華スープ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	せんべい 牛乳	カレーむしばん 牛乳
21 月	ご飯 ごまだれ鶏 えびの中華炒め 野菜スープ	504.6(433.1) 23.8(20.0) 15.1(14.1) 1.8(1.3)	米、小麦粉、油、三温糖、すりごま、片栗粉	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、えび(むき身)、チーズ、ベーコン、バター、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、そらめ、いんげん、生椎茸、ピーマン、長葱、しょうが	中華スープ、酒、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 牛乳	そら豆ケーキ 牛乳
22 火	肉うどん 大根サラダ オレンジ	501.7(419.5) 22.2(18.3) 16.2(13.1) 3.0(2.5)	ゆでうどん、ロールパン、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、大豆(ゆで)、鶏ささ身、かつお節	オレンジ、大根、長葱、胡瓜、しめじ、人参、玉葱	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酢、カレー粉、食塩	せんべい 牛乳	カレーロール 牛乳
23 水	ご飯 豆腐つくねの磯辺焼 キャベツのツナサラダ すまし汁	544.4(492.3) 21.5(19.1) 17.3(17.9) 1.9(1.5)	米、食パン、長芋、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ、バター、きな粉	キャベツ、長葱、胡瓜、ホールコーン缶、人参、切干大根、あおのり、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	クッキー 牛乳	きな粉サンド 牛乳
24 木	鮭炒飯 チキンスープ バナナ	529.3(470.6) 18.1(16.3) 15.2(14.1) 1.1(1.0)	米、三温糖、米粉、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、生鮭、鶏もも肉(皮なし)、バター	バナナ、ホールコーン缶、玉葱、キャベツ、長葱、ピーマン、人参	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	ブラウニー 牛乳
25 金	ご飯 スタミナチキン 春雨とツナの炒め物 チリコンカンスープ	580.2(513.6) 25.5(21.6) 15.9(14.4) 1.9(1.5)	米、小麦粉、春雨、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、ツナ水煮缶、豚ひき肉、バター、コンデンスミルク	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、キャベツ、長葱、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	ミルクパン 牛乳
26 土	ロールパン マカロニグラタン ポテトスープ	529.7(417.5) 23.3(18.7) 20.4(16.1) 1.9(1.4)	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、三温糖、パン粉、油	牛乳、豆乳、えび(むき身)、凍り豆腐、バター、粉チーズ、きな粉	玉葱、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、パセリ	コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	きなこラスク 牛乳
28 月	ご飯 かじきの竜田焼き キャベツのコーン煮 中華スープ	534.2(483.2) 22.3(20.2) 16.3(15.1) 2.4(2.1)	米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、春雨	牛乳、かじき、ウィンナー、ハム、ツナ水煮缶	キャベツ、ホールコーン缶、玉葱、人参、ゆで筍、にら、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	ホットサンド 牛乳
29 火	ご飯 ささ身の梅しそフライ フルーツコールスロー オニオンスープ	564.2(500.0) 23.1(19.8) 15.6(14.5) 2.7(2.1)	米、スパゲッティ、コーンフレーク、油、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、しらす干し、ヨーグルト(無糖)、バター	玉葱、キャベツ、長葱、みかん缶、パイン缶、葉ねぎ、人参、胡瓜、うめ干し、マッシュルーム缶、しそ	しょうゆ、食塩、コンソメ	マシュマロ 牛乳	じゃこスパゲティ 牛乳
30 水	豚すき丼 豆乳みそ汁 バナナ	555.8(486.2) 22.7(19.5) 14.5(14.3) 1.9(1.7)	米、食パン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、卵、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、玉葱、長葱、ほうれん草、しらたき、生椎茸、干しぶどう	しょうゆ、みりん	ウエハース 牛乳	パンパディング 牛乳
31 木	ご飯 揚げだし豆腐 ほうれん草のえび和え 豚汁	592.7(519.1) 21.2(18.6) 17.3(14.9) 2.6(2.2)	米、油、片栗粉、里芋、三温糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、干しえび	ほうれん草、大根、人参、もやし、板こんにゃく、葉ねぎ、あおのり	しょうゆ、みりん	せんべい 牛乳	みそ焼きおにぎり 牛乳

☆献立の内容が変更する場合があります。