



こんだてひょう

♪土曜日の献立はみょうじょうこども園のみです♪

★園行事、仕入れ等の都合により献立の一部内容を変更する場合がありますので承知ください。

こども園保育所部

明和町役場こども課

日 曜	献立名	材料名(食・おやつ)			10時おやつ(未満児)	栄養価	
		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		3時おやつ
01	ごはん チキンカレー ツナサラダ フルーツポンチ	ごはん、じゃがいも、 キャノーラ油	鶏肉、ツナ、牛乳	たまねぎ、ミックスフ ルーツ、にんじん、キャ ベツ、コーン、トマト ピューレ、バナナ	ココと旨みのまろやか カレー、イタリアンドレ ッシング、三温糖	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g
02	わかめ御飯 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ みそ汁	ごはん、じゃがいも、 マーメレード、キャノー ラ油	ハム、油揚げ、鶏肉、 わかめ、牛乳	だいこん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、葉ね ぎ、アンパンマンジュ ース(りんご)	みそ、サウザンアイラン ドドレッシング、だし汁、 こいくちしょうゆ	牛乳菓子 りんごジュース 菓子	エネルギー 601 kcal たんぱく質 29.7 g
03	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリー 野菜スープ	ごはん	銀鮭、牛乳	ブロッコリー、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、葉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ、 こいくちしょうゆ、野菜 ブイオン、酒、食塩	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.1 g
04	五目うどん ゆかりあえ ももパウチ 牛乳(以上児)	うどん	鶏肉、油揚げ、牛乳	もも、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しめじ、 葉ねぎ、ゆかり	だし汁、こいくちしょう ゆ、本みりん、酒	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 475 kcal たんぱく質 24.4 g
06	ごはん ポークカレーシチュー キャベツサラダ お祝いいちごゼリー	ごはん、じゃがいも、 キャノーラ油、お祝い いちごゼリー	豚肉、ハム、牛乳	みかん、たまねぎ、に んじん、キャベツ、トマト ピューレ	ココと旨みのまろやか カレー、かんきつドレ ッシング	牛乳 みかんパウチ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.3 g
07	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 牛乳(以上児)	ごはん、はるさめ、ごま 油、すりごま、片栗粉、 キャノーラ油	豆腐、豚ひき肉、ハム、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、葉ねぎ、にん にく、しょうが	酢、みそ、三温糖、こい くちしょうゆ、中華だし	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g
08	スパゲティミートソース 野菜サラダ バナナ 牛乳(以上児)	コーンフレーク、スパゲ ティ、バター、キャノーラ 油	豚ひき肉、牛ひき肉、 ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、青 ピーマン、バナナ	ケチャップ、デミグラス ソース、和風ドレッシ ング、ウスターソース、野 菜ブイオン	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.1 g
09	ごはん 回鍋肉風炒め物 春雨スープ 牛乳(以上児)	ごはん、フルーチェいち ご、はるさめ	牛乳、豚肉、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、青ピーマン、 しめじ、葉ねぎ、にんに く	こいくちしょうゆ、みそ、 三温糖、本みりん、中 華だし	牛乳菓子 牛乳(未満児) フルーチェいちご	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g
10	ごはん さばの煮付け スナックえんどう そうめん汁	ごはん、干しそうめん、 お米de国産タルト(りん ご)	かまぼこ、牛乳、さば	スナックえんどう、たま ねぎ、にんじん、しめ じ、葉ねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、三温 糖、だし汁、本みりん、 酒、ノンエッグマヨネ ーズ、食塩	牛乳菓子 牛乳(未満児) お米のタルト(りんご)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g
11	わかめうどん コールスローサラダ バナナ 牛乳(以上児)	うどん	鶏肉、油揚げ、牛乳、 わかめ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、コーン、葉ね ぎ、バナナ	だし汁、こいくちしょう ゆ、マヨドレ、本みりん、 酒	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.0 g
13	チキンライス ポトフ 牛乳(以上児)	ごはん、じゃがいも、バ ター	ヨーグルト、鶏肉、ウイ ンナー、牛乳	もも、たまねぎ、ミックス フルーツ、だいこん、に んじん、青ピーマン、 コーン、パセリ粉、バナ ナ	ケチャップ、こいくちし ょうゆ、野菜ブイオン、三 温糖	牛乳 ももパウチ 牛乳(未満児) フルーツヨーグルト和え	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.5 g
14	ごはん 鶏のから揚げ 茹でブロッコリー みそ汁	ごはん、片栗粉、キャ ノーラ油	豆腐、鶏肉、牛乳	ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、えのきた け、葉ねぎ、にんにく、 しょうが	みそ、だし汁、こいくち しょうゆ、ノンエッグマヨ ネーズ、酒、食塩	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 29.0 g
15	かやくうどん 野菜サラダ ヨーグルト 牛乳(以上児)	うどん、ごはん	鶏肉、ハム、かまぼこ、 油揚げ、ツナ、牛乳、 ヨーグルト(十勝)	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、葉ねぎ、コー ン	だし汁、こいくちしょう ゆ、かんきつドレッシ ング、本みりん、酒、野菜 ブイオン、食塩	牛乳菓子 お茶・麦茶 夕焼けおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 30.1 g
16	ロールパン ポークハヤシシチュー 春キャベツサラダ オレンジ	じゃがいも、ロールパ ン、キャノーラ油	豚肉、ハム、牛乳	バナナ、たまねぎ、オレ ンジ、にんじん、春キャ ベツ、しめじ、コーン、グ リンピース	ハヤシベース、イタリア ンドレッシング、ケチャ ップ	牛乳 バナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.9 g
17	ごはん 鮭のマヨコーン焼き もやしのドレッシング和え チンゲン菜スープ	ごはん、プリン(豆乳ク リーム入り)	豆腐、銀鮭、牛乳	もやし、キャベツ、チン ゲンサイ、にんじん、ク リームコーン缶、たまね ぎ、しめじ、パセリ粉	パンパンジードレッシ ング、ノンエッグマヨネ ーズ、こいくちしょうゆ、野 菜ブイオン	牛乳菓子 牛乳(未満児) プリン(豆乳クリーム)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g
18	かやくうどん ごまキャベツ みかんパウチ 牛乳(以上児)	うどん、すりごま	鶏肉、油揚げ、牛乳	みかん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しめ じ、葉ねぎ	こいくちしょうゆ、だし 汁、本みりん、酒、三温 糖	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.8 g
20	菜めしごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の和えもの すまし汁	ごはん、片栗粉、キャ ノーラ油	豆腐、鶏肉、牛乳、フラ ンクフルト	ほうれんそう、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、葉ね ぎ、菜めし	こいくちしょうゆ、だし 汁、本みりん、三温糖、 ケチャップ、酒、ウス ターソース	牛乳菓子 牛乳(未満児) フラン克福ルト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 34.5 g

21	ごはん （厚揚げのカレー炒め 火 コールスローサラダ ） 牛乳(以上児)	ごはん、ホットケーキミックス、ごま油、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉、ハム、ツナ、牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、コーン、干しいたけ、しょうが、にんにく、パセリ粉	ノンエッグマヨネーズ、コールスロードレッシング、こいくちしょうゆ、三温糖、みそ、酒、カレー粉	牛乳 みかんパウチ 牛乳(未満児) ツナマヨパン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.9 g
22	焼きそば （野菜のツナ和え 水 パナナ ） 牛乳(以上児)	やきそば麺、キャノーラ油	ヨーグルト、豚肉、ツナ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、コーン、パナナ	焼きそばソース、こいくちしょうゆ、三温糖	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.4 g
23	ロールパン 牛乳(以上児) （ミートローフ 木 こふきいも ） 野菜スープ	じゃがいも、パン粉、ロールパン、お米クレープ(いちご)	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、コーン、パセリ粉	ケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、野菜ブイヨン、三温糖、食塩	牛乳 菓子 牛乳(未満児) クレープ(いちご)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.8 g
24	ごはん 牛乳(以上児) （さばのソース煮 金 ゆかりあえ ） すまし汁	ごはん	豆腐、牛乳、さば	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが、ゆかり	こいくちしょうゆ、だし汁、ウスターソース、酒、三温糖、本みりん	牛乳 パナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.6 g
25	カレーうどん （野菜ドレッシングサラダ 土 パナナ ） 牛乳(以上児)	うどん	豚肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、葉ねぎ、パナナ	コクと旨みのまろやかカレー、だし汁、マヨドレ、こいくちしょうゆ、本みりん、酒	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.4 g
27	ごはん （鶏肉のみそ炒め 月 ビーフンスープ ） 牛乳(以上児)	ごはん、ビーフン、キャノーラ油	鶏肉、ベーコン、牛乳	もも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、青ピーマン	こいくちしょうゆ、みそ、本みりん、酒、三温糖、中華だし	牛乳 ももパウチ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.7 g
28	ごはん 牛乳(以上児) （豚肉のしょうが炒め 火 ポテトスープ ） パナナ	ごはん、ホットケーキミックス、じゃがいも、キャノーラ油	豚肉、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ミックスフルーツ、キャベツ、青ピーマン、しめじ、葉ねぎ、しょうが、パナナ	こいくちしょうゆ、酒、三温糖、野菜ブイヨン	牛乳 菓子 牛乳(未満児) フルーツケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.1 g
30	ロールパン 牛乳(以上児) （鶏肉レモンソース 木 コールスローサラダ ） 野菜スープ	コーンフレーク、片栗粉、キャノーラ油、ロールパン	鶏さき身、牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、レモン果汁、コーン、きゅうり、にんにく、しょうが	コールスロードレッシング、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、野菜ブイヨン	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 464 kcal たんぱく質 25.0 g