



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ご承知ください。

こども園幼稚園部

明和町役場こども課

日 曜	献立名	材料名(昼食)			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		
01 水	ごはん 牛乳(以上児) 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	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.5 g
02 木	わかめ御飯 牛乳(以上児) 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁	ごはん、じゃがいも、 マーマレード、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	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	エネルギー 492 kcal たんぱく質 29.1 g
03 金	ごはん 牛乳(以上児) 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、野菜プイ ヨン、酒、食塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.4 g
06 月	ごはん 牛乳(以上児) 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	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	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g
07 火	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 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	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.3 g
08 水	スパゲティーミートソース 野菜サラダ バナナ 牛乳(以上児)	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 菜プイヨン	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.4 g
09 木	ごはん 回鍋肉風炒め物 春雨スープ 牛乳(以上児)	ごはん、はるさめ	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	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.1 g
10 金	ごはん 牛乳(以上児) さばの煮付け スナップえんどう そうめん汁	ごはん、そうめん	かまぼこ、牛乳、さば	スナップえんどう、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	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.6 g
13 月	チキンライス ポトフ 牛乳(以上児)	ごはん、じゃがいも、パ ター	鶏肉、ウインナー、牛乳	たまねぎ、だいこん、に んじん、青ピーマン、 コーン、パセリ粉	ケチャップ、こいくちし ょうゆ、野菜プイヨン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.2 g
14 火	ごはん 牛乳(以上児) 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	エネルギー 478 kcal たんぱく質 28.3 g
15 水	かやくうどん 野菜サラダ ヨーグルト 牛乳(以上児)	うどん	鶏肉、ハム、かまぼこ、 油揚げ、牛乳、ヨーグル ト(十勝)	たまねぎ、キャベツ、に んじん、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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 27.4 g
16 木	ロールパン 牛乳(以上児) 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	たまねぎ、オレンジ、に んじん、春キャベツ、し めじ、コーン、グリーンピ ース	ハヤシベース、イタリア ンドレッシング、ケチャッ プ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.0 g
17 金	ごはん 牛乳(以上児) 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	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	バンバンジードレッシ ング、ノンエッグマヨネー ズ、こいくちしょうゆ、野 菜プイヨン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.0 g
20 月	菜めしごはん 牛乳(以上児) 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	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、酒、三温 糖	エネルギー 439 kcal たんぱく質 26.6 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、ごま油、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉、ハム、牛乳	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	コールスロートレッシング、こいくちしょうゆ、三温糖、みそ、酒、カレー粉	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.5 g
22	焼きそば （野菜のツナ和え 水 パナナ ）牛乳（以上児）	焼きそば麺、キャノーラ油	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、バナナ	焼きそばソース、こいくちしょうゆ、三温糖	エネルギー 338 kcal たんぱく質 17.7 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	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、野菜ブイオン、三温糖、食塩	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.3 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	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	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.5 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	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	エネルギー 365 kcal たんぱく質 19.9 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 ）バナナ	ごはん、じゃがいも、キャノーラ油	豚肉、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、しょうが、バナナ	こいくちしょうゆ、酒、三温糖、野菜ブイオン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.4 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	片栗粉、キャノーラ油、ロールパン	鶏ささ身、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	コールスロートレッシング、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、野菜ブイオン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 24.2 g