



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。

★ 園の行事、仕入れ等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご承知ください。

こども園保育所部
明和町こども課

日/曜	献立名	材料名(昼食・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 こどもの日ゼリー このほり型ハンバーグ 牛乳(以上児) 春キャベツカレー和え みそ汁	ごはん、こどもの日デザート、キャノーラ油	豆腐、牛乳、うす味このほり型ハンバーグ	春キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	みそ、ケチャップ、だし汁、ウスターソース、野菜ブイオン、三温糖、カレー粉	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.3 g
02	きつねうどん コールスローサラダ 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、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ	こいくちしょうゆ、マヨドレ、本みりん、酒、だし汁	牛乳菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.7 g
07	かやくごはん ツナサラダ すまし汁 牛乳(以上児)	ごはん、板こんにやく	豆腐、鶏肉、ツナ、油揚げ、牛乳、わかめ	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、ごぼう、干しいたけ、きになる野菜(アップル&キャロット)	こいくちしょうゆ、イタリアンドレッシング、だし汁、本みりん、酒、三温糖	牛乳 みかん 野菜ジュース 菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.1 g
08	ごはん 牛乳(以上児) さばのソース煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	ごはん、じゃがいも、グレープゼリーの素	油揚げ、牛乳、塩こんぶ、さば	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	みそ、ウスターソース、酒、だし汁、三温糖、こいくちしょうゆ	牛乳菓子 牛乳(未満児) ぶどうゼリー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.9 g
09	かやくうどん ごまキャベツ バナナ 牛乳(以上児)	うどん、すりごま	鶏肉、牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、バナナ	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 454 kcal たんぱく質 23.0 g
11	ごはん 牛乳(以上児) ポークカレーシチュー ドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん、じゃがいも、たこ焼き、キャノーラ油	豚肉、ハム、牛乳、ヨーグルト(大内山)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、しめじ、コーン	コクと旨みのまろやかカレー、かんきつドレッシング	牛乳菓子 牛乳(未満児) たこ焼き	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.0 g
12	わかめ御飯 とり天 ゆかりあえ 野菜スープ	コーンフレーク、ごはん、てんぷら粉、キャノーラ油	わかめ、鶏ささ身、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、ゆかり	こいくちしょうゆ、野菜ブイオン、酒	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 24.4 g
13	五目うどん ひじきサラダ メロンゼリー 牛乳(以上児)	うどん、ホットケーキミックス、メロンゼリー	鶏肉、ちくわ、油揚げ、ひじき、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、しめじ、葉ねぎ、パセリ粉	ノンエッグマヨネーズ、だし汁、こいくちしょうゆ、酒、本みりん、三温糖	牛乳菓子 牛乳(未満児) コーンパン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.3 g
14	ロールパン 牛乳(以上児) タンドリーチキン 茹でブロッコリー 新玉ねぎのスープ	ロールパン	ベーコ、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ	ケチャップ、ノンエッグマヨネーズ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、野菜ブイオン、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 26.4 g
15	ごはん 牛乳(以上児) 鮭の味噌マヨコーン焼き ポイルキャベツ トマトと卵のスープ	ごはん	卵、銀鮭、牛乳	もも、キャベツ、レタス、トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン	ノンエッグマヨネーズ、みそ、こいくちしょうゆ、野菜ブイオン、酒、食塩、こしょう	牛乳 もも 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.2 g
16	五目うどん ゆかりあえ みかんパウチ 牛乳(以上児)	うどん	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、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 24.5 g
18	ごはん 牛乳(以上児) マーボー豆腐 パンサンズ バナナ	ごはん、田舎あられ、はるさめ、黒砂糖、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、バナナ、にんにく、しょうが	三温糖、みそ、こいくちしょうゆ、酢、中華だし	牛乳菓子 牛乳(未満児) 手作りかりんとう	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.2 g
19	ごはん 牛乳(以上児) 鶏のから揚げ コールスローサラダ そうめん汁	ごはん、片栗粉、そうめん、キャノーラ油	ヨーグルト、かまぼこ、鶏肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、コールスロドレッシング、だし汁、酒、本みりん	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.9 g
20	スパゲティナポリタン ポテトサラダ ももパウチ 牛乳(以上児)	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター、キャノーラ油	ウインナー、豆乳、ハム、牛乳	もも、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、コーン、きゅうり、バナナ	ケチャップ、ノンエッグマヨネーズ、ウスターソース、野菜ブイオン、三温糖、こいくちしょうゆ	牛乳菓子 牛乳(未満児) バナナケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.7 g
21	ロールパン 牛乳(以上児) ポークビーンズ ツナサラダ ヨーグルト(十勝)	じゃがいも、ロールパン、キャノーラ油	大豆、豚肉、ツナ、牛乳、ヨーグルト(十勝)	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、青ピーマン、コーン	ケチャップ、かんきつドレッシング、野菜ブイオン、三温糖、ウスターソース	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.1 g

22	ごはん （ぶりのみそ照り煮） 金 ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳(以上児)	コーンフレーク、ごは ん、すりごま	豆乳ホイップ、豆腐、 牛乳、ぶり	ミックスフルーツ、ほ うれんそう、にんじ ん、キャベツ、たまね ぎ、しめじ、葉ねぎ、 しょうが、バナナ	こいくちしょうゆ、み そ、だし汁、三温糖、 本みりん、酒	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) フルーツ豆乳ホイップ和え	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.2 g
23	わかめうどん （コールスローサラダ） 土 バナナ 牛乳(以上児)		うどん	鶏肉、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、こいくちしよ 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 469 kcal たんぱく質 22.7 g
25	ごはん （鶏肉のマーマレード煮） 月 マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳(以上児)	ごはん、マカロニ、 マーマレード、キャ ノーラ油、とろけるプ リン(豆乳)	ハム、鶏肉、牛乳	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、もやし、 きゅうり、コーン	ノンエッグマヨネー ズ、こいくちしょうゆ、 野菜ブイヨン	牛乳 菓子 牛乳(未満児) とろけるプリン(豆乳)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.2 g
26	ごはん （豆腐の鶏あんかけ） 火 三色和え ひじきふりかけ	牛乳(以上児)	ごはん、片栗粉、すり ごま、ごま	ヨーグルト、豆腐、鶏 ひき肉、ちくわ、ひじ き、牛乳	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、しめじ、 コーン、葉ねぎ、ゆか り	こいくちしょうゆ、酒、 三温糖、中華だし	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.2 g
27	ちゃんぽん風ラーメン （野菜入り肉焼売） 水 野菜のおかか和え 牛乳(以上児)		ラーメン、いちごジャ ム、食パン、ごま油	豚肉、ちくわ、野菜入 り肉焼売、牛乳、かつ お節	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、こ まつな	こいくちしょうゆ、中華 だし、三温糖、食塩	牛乳 菓子 牛乳(未満児) ジャムサンド(いちご)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.5 g
28	食パン （キーマカレー） 木 キャベツサラダ オレンジ	牛乳(以上児)	フライドポテト、キャ ノーラ油、食パン	豚ひき肉、大豆、ハ ム、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマトダイ ス缶、きゅうり、オーレ ンジ	コクと旨みのまるや かカレー、イタリアンド レッシング、ウスター ソース、食塩	牛乳 菓子 牛乳(未満児) フライドポテト	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.4 g
29	ごはん （さばの甘辛あんかけ） 金 春雨サラダ みそ汁	牛乳(以上児)	ごはん、はるさめ、 キャノーラ油、片栗粉	豆腐、ハム、牛乳、さ ば、わかめ	バナナ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、葉 ねぎ	ノンエッグマヨネー ズ、みそ、だし汁、こ いくちしょうゆ、三温 糖、本みりん	牛乳 パナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.4 g
30	カレーうどん （野菜ドレッシングサラダ） 土 ももパウチ 牛乳(以上児)		うどん	豚肉、油揚げ、牛乳	もも、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、コー ン、葉ねぎ	コクと旨みのまるや かカレー、だし汁、マ ヨドレ、こいくちしよ うゆ、本みりん、酒	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26.0 g