



こんだてひょう

★ 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もありますのでご承知ください。

こども園幼稚園部
明和町こども課

日 曜	献立名	材料名(昼食)			調味料	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 金	ごはん 子どもの日ゼリー こいのぼり型ハンバーグ 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、うす味こいのぼり型ハンバーグ	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	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.5 g
07 木	かやくごはん ツナサラダ すまし汁 牛乳(以上児)	ごはん、板こんにゃく	豆腐、鶏肉、ツナ、油揚げ、牛乳、わかめ	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	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	エネルギー 435 kcal たんぱく質 23.2 g
08 金	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	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	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.9 g
11 月	ごはん 牛乳(以上児) ポーカカレーシチュー ドレッシングサラダ ヨーグルト	ごはん、じゃがいも、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	コクと旨みのまるやかカレー、かんきつドレッシング	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.4 g
12 火	わかめ御飯 牛乳(以上児) とり天 ゆかりあえ 野菜スープ	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	エネルギー 432 kcal たんぱく質 23.7 g
13 水	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、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、キャベツ、しめじ、コーン、葉ねぎ	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	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.6 g
14 木	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	ベーコン、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、粉チーズ	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	エネルギー 404 kcal たんぱく質 25.9 g
15 金	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	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	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.4 g
18 月	ごはん 牛乳(以上児) マーボー豆腐 パンサンスー バナナ	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、バナナ、にんにく、しょうが	みそ、三温糖、こいくちしょうゆ、酢、中華だし	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.4 g
19 火	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	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、コールスロールドレッシング、だし汁、酒、本みりん	エネルギー 470 kcal たんぱく質 26.2 g
20 水	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、バター、キャノーラ油	ウインナー、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	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	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.5 g
21 木	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	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)	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	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.5 g
22 金	ごはん 牛乳(以上児) ぶりのみそ照り煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	ごはん、すりごま	豆腐、牛乳、ぶり	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	こいくちしょうゆ、みそ、だし汁、三温糖、本みりん、酒	エネルギー 424 kcal たんぱく質 23.2 g
25 月	ごはん 牛乳(以上児) 鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ 野菜スープ	ごはん、マカロニ、マーマレード、キャノーラ油	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、野菜ブイオン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 26.1 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	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	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.5 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、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	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.9 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)	食パン、キャノーラ油	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、オレンジ	コクと旨みのまろやかカレー、イタリアンドレッシング、ウスターソース	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.5 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	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	エネルギー 548 kcal たんぱく質 27.7 g