

6月 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。

ささふえこども園保育所部
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 牛乳(以上児) (鶏肉の照り焼き 月 コールスローサラダ みそ汁)	ごはん、じゃがいも、片栗粉	油揚げ、鶏肉、牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、葉ねぎ	コールスロードレッシング、みそ、だし汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒、三温糖	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 28.5 g
02	わかめ御飯 牛乳(以上児) (炒り豆腐 火 マカロニサラダ ヨーグルト)	ごはん、マカロニ	豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、わかめ、牛乳、ヨーグルト(ブルガリアストロベリー)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、葉ねぎ、干しいたけ、アンパンマンジュース(りんご)	ノンエッグマヨネーズ、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、だし汁	牛乳 菓子 りんごジュース 菓子	エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.1 g
03	焼きそば (野菜豆腐ナゲット 水 野菜のごま和え 牛乳(以上児))	焼きそば麺、ホットケーキミックス、キャノーラ油、すりごま	豚肉、豆乳、ちくわ、野菜豆腐ナゲット、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、青ピーマン、バナナ	焼きそばソース、こいくちしょうゆ、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) バナナケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.5 g
04	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)	コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、ロールパン	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、牛乳	キャベツ、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 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g
05	ごはん 牛乳(以上児) (さばの煮付け 金 海藻サラダ みそ汁)	ごはん、青りんごゼリーの素	豆腐、牛乳、さば、わかめ	もも、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり、たまねぎ、しょうが	和風ドレッシング、三温糖、こいくちしょうゆ、みそ、だし汁、酒、本みりん	牛乳 もも 牛乳(未満児) 青りんごゼリー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.9 g
06	五目うどん (ゆかりあえ 土 バナナ 牛乳(以上児))	うどん	鶏肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、バナナ、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 489 kcal たんぱく質 24.9 g
08	ごはん 牛乳(以上児) (鶏のから揚げ 月 野菜の塩昆布和え 和風ビーフンスープ)	ごはん、片栗粉、ビーフン、キャノーラ油	ヨーグルト、かまぼこ、鶏肉、塩こんぶ、牛乳	ミックスフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、バナナ	こいくちしょうゆ、だし汁、酒、本みりん、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) フルーツヨーグルト和え	エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.2 g
09	ロールパン 牛乳(以上児) (Tandoriチキン 火 ポテトサラダ 野菜スープ)	じゃがいも、グレープゼリーの素、ロールパン	豆乳ゼリー(杏仁風味)、ハム、ヨーグルト、鶏肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、葉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ、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、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 二色ゼリー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 26.1 g
10	かやくうどん (かき揚げ 水 ほうれん草のおかか和え 牛乳(以上児))	うどん、てんぷら粉、キャノーラ油	鶏肉、油揚げ、干しえび、牛乳、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、青ピーマン、葉ねぎ	だし汁、こいくちしょうゆ、酒、本みりん、三温糖、食塩	牛乳 バナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.9 g
11	ごはん 牛乳(以上児) (夏野菜カレー 木 ドレッシングサラダ 寒天入りフルーツポンチ)	ごはん、じゃがいも、ホットケーキミックス、カクテルゼリー、キャノーラ油	豚肉、ハム、牛乳	たまねぎ、ミックスフルーツ、キャベツ、なす、トマト、コーン、青ピーマン、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、にんにく、バナナ、パセリ粉	コクと旨みのまろやかカレー、ノンエッグマヨネーズ、和風ドレッシング、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) コーンパン	エネルギー 693 kcal たんぱく質 20.8 g
12	ごはん 牛乳(以上児) (ぶりの照り焼き 金 ほうれん草のナムル かき玉汁)	ごはん、すりごま、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豆腐、卵、牛乳、ぶり	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが	こいくちしょうゆ、だし汁、酒、本みりん、三温糖、中華だし、食塩	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.2 g
13	きつねうどん (コールスローサラダ 土 みかん 牛乳(以上児))	うどん	鶏肉、油揚げ、牛乳	みかん、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
15	ゆかりごはん 牛乳(以上児) (鶏肉のマーマレード焼き 月 かぼちゃサラダ みそ汁)	ごはん、マーマレード、クレープ(ヨーグルト)、キャノーラ油	豆腐、油揚げ、鶏肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ゆかり	ノンエッグマヨネーズ、みそ、だし汁、こいくちしょうゆ	牛乳 菓子 牛乳(未満児) クレープ(ヨーグルト風)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.6 g
16	ごはん 牛乳(以上児) (ピピンバ 火 わかめスープ フルーツ杏仁)	ごはん、いちごジャム、食パン、ごま、ごま油	牛肉、豆乳ゼリー(杏仁風味)、鉄豆腐、牛乳、わかめ	にんじん、もやし、ミックスフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、バナナ	こいくちしょうゆ、三温糖、中華だし	牛乳 菓子 牛乳(未満児) ジャムサンド	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.7 g
17	スパゲティナポリタン (野菜サラダ 水 ヨーグルト 牛乳(以上児))	スパゲティ、バター、キャノーラ油	ウインナー、牛乳、ヨーグルト(十勝)	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、青ピーマン、コーン	ケチャップ、かんきつドレッシング、ウスターソース、野菜ブイヨン、三温糖、こいくちしょうゆ	牛乳 もも 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.2 g
18	揚げパン (ポトフ 木 イタリアンドレッシングサラダ 牛乳(以上児))	コーンフレーク、じゃがいも、キャノーラ油、パン	ウインナー、ハム、きな粉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン	イタリアンドレッシング、野菜ブイヨン、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.0 g

19	ごはん (金) さばのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳(以上児)	ごはん、マカロニ	豆腐、きな粉、牛乳、さば	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	三温糖、こいくちしょうゆ、本みりん、みそ、だし汁、酒、食塩	牛乳 菓子 牛乳(未満児) マカロニきな粉	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.0 g
20	かやくうどん (土) ごまキャベツ バナナ 牛乳(以上児)		うどん、すりごま	鶏肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、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 499 kcal たんぱく質 25.1 g
22	ごはん (月) チキンカツ ゆかりあえ 野菜スープ	牛乳(以上児)	ごはん、パン粉、小麦粉、キャノーラ油	卵、鶏ささ身、牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ、ゆかり	ケチャップ、こいくちしょうゆ、野菜フイヨン、ウスターソース、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.9 g
23	ごはん (火) 厚揚げのカレー炒め ワンタンスープ オレンジ	牛乳(以上児)	ごはん、ワンタンの皮、お米deブルーベリータルト、ごま油、片栗粉	ヨーグルト、厚揚げ、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、青ピーマン、しめじ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、三温糖、みそ、中華だし、酒、カレー粉	ヨーグルト 牛乳(未満児) お米ブルーベリータルト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.9 g
24	五目うどん (水) 野菜入り肉焼売 野菜の和え物 牛乳(以上児)		うどん、ホットケーキミックス	鶏肉、ちくわ、油揚げ、とろけるチーズ、ウインナー、野菜入り肉焼売、牛乳、かつお節	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、葉ねぎ、パセリ粉	こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、ケチャップ	牛乳 バナナ 牛乳(未満児) ピザパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 30.7 g
25	ロールパン (木) ハヤシチュー ツナサラダ 型抜きレアチーズ	牛乳(以上児)	じゃがいも、パン、キャノーラ油	牛肉、ツナ、型抜きレアチーズ(いちご)、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、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	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.8 g
26	ごはん (金) 鮭の塩焼き ゆでとうもろこし けんちん汁	牛乳(以上児)	ごはん、ホットケーキミックス、さといも、キャノーラ油	豆腐、鶏肉、銀鮭、牛乳	みかん、だいこん、干しいたけ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、とうもろこし	三温糖、こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、食塩	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 豆腐ドーナツ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.7 g
27	カレーうどん (土) 野菜ドレッシングサラダ もも 牛乳(以上児)		うどん	豚肉、油揚げ、牛乳	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、こいくちしょうゆ、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 25.9 g
29	ごはん (月) 鶏肉と野菜のみそ炒め ひじきふりかけ すまし汁	牛乳(以上児)	ごはん、フルーチェピーチ、キャノーラ油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、青ピーマン、葉ねぎ、ゆかり	こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、みそ、三温糖	牛乳 菓子 フルーチェピーチ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.6 g
30	ごはん (火) マーボー豆腐 パンサンスー バナナ	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、ラム、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	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 590 kcal たんぱく質 22.6 g