

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。

みどりこども園保育所
明和町こども課

日 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)			調味料	10時おやつ(未満児) 3時おやつ	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 月	ごはん 牛乳(以上児) 鶏肉の照り焼き 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 火	わかめ御飯 牛乳(以上児) 炒り豆腐 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 水	焼きそば 野菜豆腐ナゲット 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、パナ 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 木	ロールパン 牛乳(以上児) ミートローフ 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、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 金	ごはん 牛乳(以上児) さばの煮付け 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 土	五目うどん ゆかりあえ 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 月	ごはん 牛乳(以上児) 鶏のから揚げ 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 火	ごはん 牛乳(以上児) 夏野菜カレー 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、パナ 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
10 水	かやくうどん かき揚げ 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 木	ロールパン 牛乳(以上児) タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	じゃがいも、グレー ゼリーの素、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
12 金	ごはん 牛乳(以上児) ぶりの照り焼き 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 土	きつねうどん コールスローサラダ 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 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
15 月	ゆかりごはん 牛乳(以上児) 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん、マーメレ 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 火	ごはん 牛乳(以上児) ビビンバ 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(いちご)	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.7 g
17 水	スパゲティナポリタン 野菜サラダ 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 木	揚げパン ポトフ 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 （金） ～ ～	ごはん 牛乳(以上児) さばのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁	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 （土） ～ ～	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、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 （月） ～ ～	ごはん 牛乳(以上児) チキンカツ ゆかりあえ 野菜スープ	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 （火） ～ ～	ごはん 牛乳(以上児) 厚揚げのカレー炒め ワンタンスープ オレンジ	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、キャベツ、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 （水） ～ ～	五目うどん 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 （木） ～ ～	ロールパン 牛乳(以上児) ハヤシシチュー ツナサラダ 型抜きレアチーズ	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 （金） ～ ～	ごはん 牛乳(以上児) 鮭の塩焼き ゆでとうもろこし けんちん汁	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 （土） ～ ～	カレーうどん 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 （月） ～ ～	ごはん 牛乳(以上児) 鶏肉と野菜のみそ炒め ひじきふりかけ すまし汁	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 （火） ～ ～	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、パナ 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