



# 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。

みどりこども園幼稚園部  
明和町こども課

日 曜	献立名	材料名(昼食)				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	
01 (月)	ごはん 牛乳(以上見) 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	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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 27.8 g
02 (火)	わかめ御飯 牛乳(以上見) 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	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	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.4 g
03 (水)	焼きそば 野菜豆腐ナゲット 野菜のごま和え 牛乳(以上見)	やきそば麺、キャノーラ油、すりごま	豚肉、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	焼きそばソース、こいくちしょうゆ、三温糖	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.3 g
04 (木)	ロールパン 牛乳(以上見) ミートローフ 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	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	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.1 g
05 (金)	ごはん 牛乳(以上見) さばの煮付け 海藻サラダ みそ汁	ごはん	豆腐、牛乳、さば、わかめ	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	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.9 g
08 (月)	ごはん 牛乳(以上見) 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	かまぼこ、鶏肉、塩こんぶ、牛乳	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	こいくちしょうゆ、だし汁、酒、本みりん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 26.9 g
09 (火)	ごはん 牛乳(以上見) 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、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、青ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン、トマトピューレ、にんにく、バナナ	ココと旨みのまるやかカレー、和風ドレッシング、三温糖	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.1 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(以上見)	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	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	エネルギー 450 kcal たんぱく質 25.2 g
11 (木)	ロールパン 牛乳(以上見) タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	じゃがいも、ロールパン	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	エネルギー 450 kcal たんぱく質 26.0 g
12 (金)	ごはん 牛乳(以上見) 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	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	エネルギー 476 kcal たんぱく質 25.4 g
15 (月)	ゆかりごはん 牛乳(以上見) 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん、マーマレード、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	エネルギー 523 kcal たんぱく質 29.1 g
16 (火)	ごはん 牛乳(以上見) ビビンバ わかめスープ フルーツ杏仁	ごはん、ごま、ごま油	牛肉、豆乳ゼリー(杏仁風味)、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	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.2 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(以上見)	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(+勝)	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	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.5 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(以上見)	じゃがいも、キャノーラ油、ドッグパン、ロールパン	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	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g

19	ごはん （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	豆腐、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	こいくちしょうゆ、本みりん、みそ、だし汁、三温糖、酒、食塩	エネルギー 456 kcal たんぱく質 23.8 g
22	ごはん （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、野菜ブイオン、ウスターソース、三温糖	エネルギー 470 kcal たんぱく質 25.1 g
23	ごはん （厚揚げのカレー炒め 火 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、ごま油、片栗粉	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	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.3 g
24	五目うどん （野菜入り肉焼売 水 野菜の和え物 牛乳(以上児)）		うどん	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、野菜入り肉焼売、牛乳、かつお節	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、葉ねぎ	こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒	エネルギー 437 kcal たんぱく質 26.7 g
25	ロールパン （ハヤシチュー 木 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	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g
26	ごはん （鮭の塩焼き 金 ゆでとうもろこし けんちん汁）	牛乳(以上児)	ごはん、さといも	豆腐、鶏肉、銀鮭、牛乳	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	こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、食塩	エネルギー 469 kcal たんぱく質 24.8 g
29	ごはん （鶏肉と野菜のみそ炒め 月 ひじきふりかけ すまし汁）	牛乳(以上児)	ごはん、キャノーラ油、ごま	鶏肉、豆腐、ひじき、牛乳	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	エネルギー 430 kcal たんぱく質 22.9 g
30	ごはん （マーボー豆腐 火 バンサンスー 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、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	酢、みそ、三温糖、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.9 g