



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

明和町役場こども課

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 (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、にんじん、たまねぎ、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 463 kcal たんぱく質 23.7 g
03 (月)	ごはん 牛乳(以上児) (鶏肉のねぎソースがけ ポイルキャベツ みそ汁)	ごはん、片栗粉、キャノーラ油	豆腐、鶏肉、牛乳	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	みそ、だし汁、酒、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、食塩	牛乳 もも 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.6 g
04 (火)	わかめ御飯 豆腐の肉みそかけ ひじきサラダ 牛乳(以上児)	ごはん、ごま油	鶏ひき肉、ちくわ、ひじき、豆腐、わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、葉ねぎ、しょうが、アンパンマンジュース(りんご)	ノンエッグマヨネーズ、みそ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒	牛乳 菓子 りんごジュース 菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g
05 (水)	カレーうどん (野菜のごま和え ヨーグルト 牛乳(以上児))	うどん、ホットケーキミックス、すりごま	豚肉、ちくわ、かまぼこ、油揚げ、牛乳、ヨーグルト(十勝)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、葉ねぎ、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、だし汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) コーンパン	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.0 g
06 (木)	ロールパン (ハッシュドポーク ドレッシングサラダ 牛乳(以上児))	じゃがいも、ロールパン、キャノーラ油	ヨーグルト、豚肉、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン、グリーンピース	ハヤシベース、サウザンアイランドドレッシング、ケチャップ	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g
07 (金)	ごはん 牛乳(以上児) (鮭の塩焼き 三色和え 野菜スープ)	ごはん、フルーチェオレンジ、じゃがいも、すりごま	牛乳、銀鮭	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、コーン、葉ねぎ	こいくちしょうゆ、野菜ブイヨン、酒、三温糖、食塩	牛乳 菓子 フルーチェオレンジ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.5 g
08 (土)	かやくうどん (ごまキャベツ もも 牛乳(以上児))	うどん、すりごま	鶏肉、牛乳	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	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 440 kcal たんぱく質 22.6 g
10 (月)	ごはん (ポークカレー ツナサラダ 牛乳(以上児))	ごはん、じゃがいも、キャノーラ油	豚肉、ツナ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン、トマトピューレ	コクと旨みのまろやかカレー、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 541 kcal たんぱく質 21.7 g
12 (水)	スパゲティナポリタン (ドレッシングサラダ もも 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	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、和風ドレッシング、三温糖、ウスターソース、野菜ブイヨン、こいくちしょうゆ	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.7 g
13 (木)	ゆかりごはん (じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 牛乳(以上児))	ごはん、じゃがいも、片栗粉	豆腐、鶏ひき肉、牛乳、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ゆかり	みそ、だし汁、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、酒	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.7 g
14 (金)	ごはん (豚肉のしょうが炒め ビーフンスープ 牛乳(以上児))	ごはん、ビーフン、キャノーラ油	豚肉、ベーコン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、葉ねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、酒、三温糖、中華だし	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.7 g
15 (土)	きつねうどん (ドレッシングサラダ 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	だし汁、こいくちしょうゆ、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 504 kcal たんぱく質 24.5 g
17 (月)	ごはん 牛乳(以上児) (マーボー豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ)	ごはん、すりごま、ごま油、片栗粉、キャノーラ油	豆腐、豚ひき肉、牛乳	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、にんにく、しょうが	みそ、三温糖、中華だし、こいくちしょうゆ、食塩	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.0 g
18 (火)	ごはん 牛乳(以上児) (鶏の照り焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁)	ごはん	豆腐、鶏肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、レモン果汁	こいくちしょうゆ、本みりん、だし汁、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 25.8 g
19 (水)	焼きそば (野菜入り肉焼売 海藻サラダ 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	ヨーグルト、豚肉、牛乳、ツナ、野菜入り肉焼売、牛乳、わかめ	キャベツ、にんじん、パインパウチ、たまねぎ、きゅうり、コーン、青ピーマン	焼きそばソース、和風ドレッシング	ヨーグルト 牛乳(未満児) パイナップルケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.2 g
20 (木)	ロールパン 牛乳(以上児) (鶏肉レモンソース イタリアンドレッシングサラダ かぼちゃのスープ)	片栗粉、キャノーラ油、ロールパン	牛乳、ベーコン、鶏ささ身、牛乳、アイスクリーム	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、コーン、にんにく、しょうが	パンプキンポタージュ、イタリアンドレッシング、三温糖、酒、こいくちしょうゆ	牛乳 菓子 アイスクリーム(バニラ)	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.3 g
21 (金)	ごはん 牛乳(以上児) (さばのカレー煮 こふきいも 夏野菜スープ)	ごはん、じゃがいも	ベーコン、牛乳、さば	みかん、とうがん、にんじん、しめじ、オクラ、パセリ粉	こいくちしょうゆ、三温糖、野菜ブイヨン、本みりん、酒、カレー粉、食塩	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.3 g
22 (土)	肉うどん (野菜のごま和え もも 牛乳(以上児))	うどん、すりごま	牛肉、牛乳	もも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	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 475 kcal たんぱく質 22.1 g

24	ごはん (鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ チンゲン菜スープ)	牛乳(以上児)	ごはん、はるさめ、和梨ゼリー	豆腐、ハム、鶏肉、牛乳	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、かんきつドレッシング、三温糖、酢、酒、野菜フイヨン	牛乳 菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 25.2 g
							牛乳(未満児) 和梨ゼリー	
25	ごはん (マーボーなす もやしの中華風和え物 ヨーグルト)	牛乳(以上児)	ごはん、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト(大内山)	もも、なす、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、青ピーマン、にんにく、しょうが	みそ、パンパンジードレッシング、三温糖、こいくちしょうゆ、中華だし	牛乳 もも	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g
							牛乳(未満児) 菓子	
26	冷やし中華 (星形ポテト 野菜のごま和え 牛乳(以上児))	牛乳(以上児)	ラーメン、ホットケーキミックス、星形ポテト、キャノーラ油、すりごま、ごま油	ハム、錦糸卵、豆乳、牛乳	ほうれんそう、きゅうり、ミックスフルーツ、にんじん、キャベツ	こいくちしょうゆ、酢、三温糖、中華だし	牛乳 菓子	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.1 g
							牛乳(未満児) フルーツケーキ	
27	ロールパン (ポークピーンズ ツナサラダ 型抜きレアチーズ(いちご))	牛乳(以上児)	コーンフレーク、じゃがいも、ロールパン、キャノーラ油	豚肉、大豆、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、青ピーマン、コーン	ケチャップ、かんきつドレッシング、野菜フイヨン、三温糖、ウスターソース	牛乳 コーンフレーク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.7 g
							牛乳(未満児) 菓子	
28	ごはん (鮭のマヨネーズ焼き 和風ドレッシングサラダ みそ汁)	牛乳(以上児)	ごはん、お米タルト(もも)	豆腐、油揚げ、銀鮭、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、コーン、葉ねぎ、パセリ粉	ノンエッグマヨネーズ、みそ、和風ドレッシング、だし汁	牛乳 菓子	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.0 g
							牛乳(未満児) お米のタルト(もも)	
29	わかめうどん (コールスローサラダ バナナ 牛乳(以上児))	牛乳(以上児)	うどん	鶏肉、牛乳、わかめ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、葉ねぎ、バナナ	だし汁、こいくちしょうゆ、マヨドレ、本みりん、酒	牛乳 菓子	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.6 g
							牛乳(未満児) 菓子	
31	菜めしごはん (高野豆腐卵とじ 野菜サラダ 牛乳(以上児))	牛乳(以上児)	ごはん	卵、鶏ひき肉、ハム、高野豆腐、牛乳、粉かんとん	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、みかん、パイン、きゅうり、菜飯、干しいたけ	かんきつドレッシング、三温糖、こいくちしょうゆ、本みりん、酒、だし汁	牛乳 菓子	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.2 g
							牛乳(未満児) フルーツゼリー	