



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
明和町役場こども課

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	
03 － 月 －	ごはん 牛乳(以上児) 鶏肉のねぎソースかけ 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	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	エネルギー 508 kcal たんぱく質 28.8 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	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.3 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、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)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.3 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	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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.4 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、じゃがいも、すりごま	銀鮭、牛乳	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	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.7 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	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.0 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	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.0 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	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.2 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	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.9 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	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.2 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	エネルギー 417 kcal たんぱく質 25.1 g
19 － 水 －	焼きそば 野菜入り肉焼売 海藻サラダ 牛乳(以上児)	やきそば麺、キャノーラ油	豚肉、ツナ、野菜入り肉焼売、牛乳、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、青ピーマン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.1 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	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	エネルギー 493 kcal たんぱく質 27.1 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	とうがん、にんじん、しめじ、オクラ、パセリ粉	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.5 g

24 （ 月 ）	ごはん 牛乳(以上児) 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ チンゲン菜スープ	ごはん、はるさめ	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、野菜ブイヨン	エネルギー 441 kcal たんぱく質 25.1 g
25 （ 火 ）	ごはん 牛乳(以上児) マーボーなす もやしの中華風和え物 ヨーグルト	ごはん、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト(大内山)	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、バンバンジーードレッシング、三温糖、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.5 g
26 （ 水 ）	冷やし中華 星形ポテト 野菜のごま和え 牛乳(以上児)	ラーメン、星形ポテト、キャノーラ油、すりごま、ごま油	ハム、錦糸卵、牛乳	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、キャベツ	こいくちしょうゆ、酢、三温糖、中華だし	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.4 g
27 （ 木 ）	ロールパン 牛乳(以上児) ポークビーンズ ツナサラダ 型抜きレアチーズ	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、野菜ブイヨン、三温糖、ウスターソース	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.2 g
28 （ 金 ）	ごはん 牛乳(以上児) 鮭のマヨネーズ焼き 和風ドレッシングサラダ みそ汁	ごはん	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	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.2 g
31 （ 月 ）	菜めしごはん 高野豆腐卵とじ 野菜サラダ 牛乳(以上児)	ごはん	卵、鶏ひき肉、ハム、高野豆腐、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、菜飯、干しいたけ	かんきつドレッシング、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、酒、だし汁	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.1 g