

7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お知らせください。

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(屋食・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 水	焼きそば ポーグシュウマイ ツナサラダ 牛乳(以上児)	焼きそば麺、キャノーラ油	豚肉、ツナ、しゅうまい、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、コーン	焼きそばソース、かんきつドレッシング	牛乳 バナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.3 g
02 木	ロールパン 牛乳(以上児) 鶏肉レモンソース ドレッシングサラダ 野菜スープ	片栗粉、キャノーラ油、ロールパン	ベーコン、ジョアブレーン、鶏ささ身、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、レモン果汁、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、イタリアンドレッシング、三温糖、酒、野菜ブイヨン	牛乳 菓子 ジョアブレーン 菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 29.1 g
03 金	ごはん 牛乳(以上児) さばの煮付け キャベツの塩昆布和え すまし汁	ごはん、オレンジゼリーの素	豆腐、牛乳、塩こんぶ、さば	キャベツ、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、三温糖、本みりん、酒、だし汁	牛乳 菓子 牛乳(未満児) オレンジゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.2 g
04 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
06 月	ごはん 牛乳(以上児) 酢豚 春雨サラダ オレンジ	ごはん、ホットケーキミックス、はるさめ、片栗粉	豚肉、豆乳、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、青ピーマン、干しいたけ、しょうが、オレンジ	ケチャップ、かんきつドレッシング、三温糖、ウスターソース、野菜ブイヨン、こいくちしょうゆ、酢、中華だし	牛乳 菓子 牛乳(未満児) かぼちゃケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.9 g
07 火	ちらし寿司 そうめん汁 七タデザート 牛乳(以上児)	ごはん、干しそうめん、七タデザート、キャノーラ油	錦糸卵、ツナ、むきえび、かまぼこ、油揚げ、牛乳、きざみのり	もも、にんじん、れんこん、きゅうり、しめじ、オクラ、干しいたけ	三温糖、こいくちしょうゆ、本みりん、酢、だし汁、食塩	牛乳 もも 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.8 g
08 水	スパゲティナポリタン 野菜豆腐ナゲット ドレッシングサラダ 牛乳(以上児)	スパゲティ、キャノーラ油、バター	ウインナー、豆乳、ハム、野菜豆腐ナゲット、牛乳、粉かんでん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも、ピーチジュース、青ピーマン、きゅうり	ケチャップ、かんきつドレッシング、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) 豆乳ももゼリー	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.6 g
09 木	食パン 牛乳(以上児) かじきのトマトソースがけ 野菜と卵のスープ バナナ	片栗粉、キャノーラ油、食パン、メロン玉	卵、牛乳、かじき	たまねぎ、トマトダイス缶、にんじん、青ピーマン、レタス、バナナ	ケチャップ、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、野菜ブイヨン、食塩、こしょう	牛乳 菓子 アイスクリーム(メロン玉)	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.8 g
10 金	ごはん 牛乳(以上児) 鶏肉のさっぱり煮 野菜のカレー和え チンゲン菜スープ	ごはん	ヨーグルト、豆腐、鶏肉、牛乳	キャベツ、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、三温糖、酢、酒、野菜ブイヨン、カレー粉	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 450 kcal たんぱく質 24.0 g
11 土	わかめうどん(土曜) コールスローサラダ(土曜) みかんパウチ 牛乳(以上児)	うどん	鶏肉、油揚げ、牛乳、わかめ	みかんパウチ、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
13 月	ごはん 牛乳(以上児) 鶏の照り焼き ゆかりあえ みそ汁	コーンフレーク、ごはん	油揚げ、鶏肉、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ゆかり	みそ、だし汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒、三温糖	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 29.5 g
14 火	菜めしごはん 豆腐の肉みそかけ キャベツのごまあえ 牛乳(以上児)	ごはん、お好み焼き粉、ごま油、キャノーラ油、すりごま	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ちくわ、美し豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、菜飯、しょうが	お好みソース、みそ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 栄養お好み焼き	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.4 g
15 水	五目うどん とり天 きゅうりの酢の物 牛乳(以上児)	うどん、てんぷら粉、キャノーラ油、クレープ(パイナップル)	かまぼこ、油揚げ、鶏ささ身、牛乳、わかめ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、だし汁、酢、酒、本みりん、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) クレープ(パイナップル)	エネルギー 536 kcal たんぱく質 30.8 g
16 木	ロールパン 牛乳(以上児) 鮭のカラフルマヨ焼き 野菜のナムル オクラスープ	ロールパン、すりごま、ごま油	銀鮭、牛乳	みかん、もやし、たまねぎ、にんじん、オクラ、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン	ノンエッグマヨネーズ、こいくちしょうゆ、野菜ブイヨン、三温糖	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.9 g
17 金	ごはん 牛乳(以上児) 夏野菜カレー ドレッシングサラダ すいかゼリー	ごはん、田舎あられ、黒砂糖、キャノーラ油、すいかのゼリー	豚肉、ハム、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、キャベツ、きゅうり、青ピーマン、トマトピューレ、マヨネーズ	コクと旨みのまるやかカレー、三温糖、サウザンアイランドドレッシング	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 手作りかりんとう	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.3 g
18 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 498 kcal たんぱく質 25.0 g

21	ごはん 牛乳(以上児) （鶏のから揚げ 春雨さつぱりサラダ ） みそ汁	ごはん、片栗粉、はるさめ、キャノーラ油、ごま油	豆腐、ハム、鶏肉、牛乳	もも、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが	みそ、だし汁、こいくちしょうゆ、酢、酒、三温糖	牛乳 もも 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 30.6 g
22	ジャージャー麺 （野菜スープ 水 ヨーグルト ） 牛乳(以上児)	ラーメン、ホットケーキミックス、キャノーラ油	豚ひき肉、ベーコン、ハム、牛乳、ヨーグルト(大内山)	たまねぎ、トマト、キャベツ、コーン、きゅうり、葉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、パセリ粉	ノンエッグマヨネーズ、みそ、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、野菜ブイヨン	牛乳 菓子 牛乳(未満児) コーンパン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.6 g
23	ロールパン 牛乳(以上児) （ポークビーンズ 木 きゅうりとツナレモン和え ） 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、わかめ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、青ピーマン、レモン果汁	ケチャップ、こいくちしょうゆ、三温糖、野菜ブイヨン、ウスターソース	牛乳 バナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.9 g
24	かやくごはん （キャベツのごまあえ 金 すまし汁 ） 牛乳(以上児)	ごはん、板こんにゃく、お米タルト(もも)、すりごま	豆腐、鶏肉、ちくわ、油揚げ、かまぼこ、牛乳、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ごぼう、干しいたけ	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) お米のタルト(もも)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.4 g
25	カレーうどん （野菜ドレッシングサラダ 土 ももパウチ ） 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	コクと旨みのまろやかカレー、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
27	ごはん 牛乳(以上児) （シーフードカレー 月 和風ドレッシングサラダ ） バナナ	ごはん、じゃがいも、とろけるプリン(豆乳)、キャノーラ油	ハム、むきえび、ツナ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、青ピーマン、コーン、バナナ	コクと旨みのまろやかカレー、和風ドレッシング	牛乳 菓子 牛乳(未満児) とろけるプリン(豆乳)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.6 g
28	ごはん 牛乳(以上児) （ブルコギ風炒め物 火 ビーフンスープ ） ヨーグルト	ごはん、ホットケーキミックス、ビーフン、ごま、ごま油	牛肉、豆乳、ベーコン、牛乳、ヨーグルト(十勝)	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、青ピーマン、赤ピーマン、葉ねぎ、レモン果汁	三温糖、こいくちしょうゆ、中華だし、本みりん	牛乳 菓子 牛乳(未満児) レモンケーキ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 23.2 g
29	なすのミートスパゲティ （野菜サラダ 水 すりおろしりんごゼリー ） 牛乳(以上児)	スパゲティ、キャノーラ油、すりおろしりんごゼリー	豚ひき肉、ハム、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、コーン、青ピーマン、きゅうり	ケチャップ、デミグラスソース、コールスロードレッシング、ウスターソース、三温糖、野菜ブイヨン	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.8 g
30	ロールパン 牛乳(以上児) （タンドリーチキン 木 イタリアンドレッシングサラダ ） 野菜スープ	カクテルゼリー、ロールパン	ベーコン、ヨーグルト、鶏肉、牛乳、粉チーズ	キャベツ、ミックスフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、葉ねぎ、バナナ	イタリアンドレッシング、ケチャップ、こいくちしょうゆ、三温糖、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) 寒天入りフルーツポンチ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 26.0 g
31	ごはん 牛乳(以上児) （さばのソース煮 金 野菜の和えもの ） かき玉汁	ごはん	ヨーグルト、豆腐、卵、牛乳、さば	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、しょうが	こいくちしょうゆ、だし汁、ウスターソース、酒、三温糖、本みりん	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.9 g