



こんだてひょう

★園行事、仕入れ等の都合により、献立の一部内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

みょうじょうこども園幼稚園部
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	調味料	
01 水	焼きそば ～ ポークシュウマイ ツナサラダ ～ 牛乳(以上見)	焼きそば麺、キャノーラ油	豚肉、ツナ、しゅうまい、牛乳	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	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.6 g
02 木	ごはん 牛乳(以上見) ～ さばの煮付け キャベツの塩昆布和え ～ すまし汁	ごはん	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	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.2 g
03 金	ロールパン 牛乳(以上見) ～ 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、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	エネルギー 424 kcal たんぱく質 25.6 g
06 月	ごはん 牛乳(以上見) ～ 酢豚 春雨サラダ ～ オレンジ	ごはん、はるさめ、片栗粉	豚肉、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、たけのこ、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、酒、こいくちしょうゆ、酢、中華だし	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.5 g
07 火	ちらし寿司 ～ そうめん汁 七タデザート ～ 牛乳(以上見)	ごはん、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	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	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 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(以上見)	スパゲティ、キャノーラ油、バター	ウインナー、ハム、野菜豆腐ナゲット、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、青ピーマン、きゅうり	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 506 kcal たんぱく質 18.9 g
09 木	食パン 牛乳(以上見) ～ かじきのトマトソースがけ 野菜と卵のスープ ～ バナナ	キャノーラ油、食パン、片栗粉	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	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.7 g
10 金	ごはん 牛乳(以上見) ～ 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	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	エネルギー 408 kcal たんぱく質 23.3 g
13 月	ごはん 牛乳(以上見) ～ 鶏の照り焼き ゆかりあえ ～ みそ汁	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	エネルギー 450 kcal たんぱく質 28.7 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(以上見)	ごはん、ごま油、すりごま	豚ひき肉、牛ひき肉、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	みそ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.5 g
15 水	五目うどん ～ とり天 きゅうりの酢の物 ～ 牛乳(以上見)	うどん、てんぷら粉、キャノーラ油	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	エネルギー 441 kcal たんぱく質 29.6 g
16 木	ロールパン 牛乳(以上見) ～ 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	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	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.3 g
17 金	ごはん 牛乳(以上見) ～ 夏野菜カレー ドレッシングサラダ ～ すいかゼリー	ごはん、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、コーン、にんにく	コクと旨みのまろやかカレー、サウザンアイランドドレッシング	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.5 g
幼稚園部夏休み預かり保育						
21 火	ごはん 牛乳(以上見) ～ 鶏のから揚げ 春雨さっぱりサラダ ～ 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	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	エネルギー 532 kcal たんぱく質 29.9 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、キャノーラ油	豚ひき肉、ベーコン、牛乳、ヨーグルト(大内山)	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、にんにく、しょうが	みそ、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、野菜ブイヨン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 25.2 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	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	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.3 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、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	エネルギー 382 kcal たんぱく質 19.6 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、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	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.4 g
28	ごはん 牛乳(以上児) （プルコギ風炒め物 火 ビーフンスープ ） ヨーグルト	ごはん、ビーフン、ごま、ごま油	牛肉、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	こいくちしょうゆ、中華だし、本みりん、三温糖	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.4 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	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、コールスロウドレッシング、ウスターソース、三温糖、野菜ブイヨン	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.1 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	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、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、葉ねぎ	イタリアンドレッシング、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 416 kcal たんぱく質 25.7 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	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	エネルギー 462 kcal たんぱく質 24.2 g