

献立表

幼保連携型こども園めばえの森かんこう(一般)

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	冷やしたぬきうどん、焼きししゃも、おかか 和え(厚揚げ・青菜)、もやしのナムル	448.1(430.8) 21.2(21.8) 16.2(17.0) 3.4(3.0)	生うどん、○マカロニ、天かす、マヨネーズ、○砂糖、ごま、ごま油、○砂糖、◎ごま	○牛乳、ししゃも、生揚げ、なると、生わかめ、○きな粉、ベーコン、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
02木	もち麦ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、 高野豆腐のオランダ煮、とんもやし、コール スローサラダ、のりの佃煮	463.4(424.8) 17.0(16.0) 14.1(13.7) 2.3(2.0)	○米、米、油、押麦、片栗粉、砂糖、黒ごま、ごま、ごま油	豚肉(ロース)、凍り豆腐、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、ピーマン、のり佃煮、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	防災食(おにぎり)、お茶・麦茶	
03金	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、親 子煮、キャベツとごぼうのサラダ、グレープ フルーツ	532.4(492.9) 23.4(21.8) 13.9(14.3) 2.3(2.1)	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、○あずき(乾)、白みそ、なると、いわし(煮干し)、さきいか、◎牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しいたけ、みつば	しょうゆ、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	お月見まんじゅう、普通牛乳(午後)	
04土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから 揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
06月	もち麦ごはん、ポークカレー、ささみのス ティックフライ、フレンチサラダ、トマト	566.5(526.5) 21.7(20.2) 19.5(18.7) 2.6(2.2)	じゃがいも、米、◎さつまいも、パン粉、油、小麦粉、押麦、オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、ハム、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールウ、中濃ソース、酢、食塩、白こしょう	ふかしいも(午前)、普通牛乳	2色ゼリー、クラッカー、普通牛乳(午後)	
07火	ごはん、大根汁、かじきのお好み焼き風、 きんぴら、かぶときゅうりの浅漬け	414.7(394.4) 18.8(17.6) 14.5(15.1) 1.9(1.7)	米、○白玉粉、◎ポップコーン、小麦粉、マヨネーズ、○油、油、砂糖、ごま油	かじき、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	だいこん、ごぼう、きゅうり、かぶ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、○食塩、昆布だし汁、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、お茶・麦茶	
08水	ごはん、みそ汁(ナス・油揚げ・玉ねぎ)、豚 肉のつけ焼き、三色おひたし、コーンサラ ダ	515.7(472.0) 20.1(18.7) 22.4(21.0) 2.4(2.0)	◎さつまいも、米、○オリーブ油、ねりごま、砂糖、油、○てんさい含蜜糖、オリーブ油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、ハム、ちくわ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく、◎りんご	しょうゆ、本みりん、酢、みりん、ほんだし、○食塩、食塩、○こしょう	りんご(午前)、普通牛乳	さつまいもロースト、普通牛乳(午後)	
09木	もち麦ごはん、春雨スープ、豆腐の中華 煮、人参と竹輪のきんぴら、ゆで豚のサラ ダ	493.5(448.8) 20.0(18.4) 19.6(18.2) 2.2(1.9)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、はるさめ、押麦、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、○ツナ油漬缶、○卵、いか、○牛乳、豚肉(ロース)、白みそ、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	にんじん、レタス、はくさい、トマト、えのきたけ、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、本みりん、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ツナパン、お茶・麦茶	
10金	ごはん、さばカレー、鶏のから揚げ、ほうれ ん草の胡麻和え、中華きゅうり	578.3(533.6) 31.6(28.8) 20.9(19.1) 2.7(2.4)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、さば(水煮缶)、◎牛乳	ホールトマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、ジョア	
11土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから 揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
14火	もち麦ごはん、けんちん汁、スタミナ納豆、 かぼちゃと豚肉の煮物(いんげん)、スパ ゲッティサラダ	538.3(503.3) 24.1(22.5) 20.0(20.2) 2.1(1.8)	米、○小麦粉、さといも、◎ポップコーン、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、押麦、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ロース)、豚肉(肩ロース)、○米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、ハム、カッテージチーズ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、○にら、コーン(冷凍)、いんげん、万能ねぎ、しょうが、にんにく、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	にらじゃこせんべい、普通牛乳(午後)	
15水	ちゃんぽんうどん、金時豆の煮豆、ジャー マンポテト、かぶときゅうりの浅漬け	523.1(483.0) 18.1(18.8) 12.3(13.4) 3.8(3.2)	生うどん、じゃがいも、○米、砂糖、○押麦、マヨネーズ、油、ごま油、◎砂糖、◎ごま	豚肉(肩ロース)、ウインナー、いんげんまめ(乾)、あさり水煮缶、牛乳、○チーズ、かつお節、○かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にら、こんぶ(だし用)、○焼きのり	○しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	チーズおかかおにぎり、お茶・麦茶	
16木	もち麦ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、豚肉 のケチャップ焼き、小松菜のじゃこあえ、中 華サラダ	439.7(415.6) 23.2(21.5) 14.5(14.7) 2.5(2.1)	米、はるさめ、押麦、砂糖、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、あさり水煮缶、○クリームチーズ、白みそ、ハム、しらす干し、いわし(煮干し)、○ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、○いちごジャム、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	いちごレアチーズ(ビスケット)、普通牛乳(午後)	
17金	ごはん、きのこ汁、鮭のレモン蒸し、ほうれ ん草と油揚げのお浸し、コブサラダ	436.3(415.4) 22.0(20.6) 14.2(14.6) 1.7(1.6)	◎さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、白みそ、油揚げ、ベーコン、いわし(煮干し)、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こまつな、レタス、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、トマト、レモン、きゅうり、しいたけ、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、○かんとん(粉)	かつおだし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、○食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	いもようかん、普通牛乳(午後)	
18土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから 揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
20月	もち麦ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、カ レー麻婆、さつま芋のレモン煮、和風しら す入りサラダ	537.3(475.3) 22.9(20.3) 19.1(17.5) 2.2(1.7)	さつまいも、米、○ロールパン、◎さつまいも、砂糖、押麦、油、片栗粉、焼ぶ、○マヨネーズ、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、○ハム、○スライスチーズ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	レタス、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、○きゅうり、レモン、トマト、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、ほんだし、カレー粉、食塩、こしょう	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ハムチーズドック、普通牛乳(午後)	
21火	ごはん、豚汁、さばの塩焼き、白菜とツナ のごま和え、胡麻ドレッシングサラダ、りん ご	460.9(427.7) 21.7(19.8) 14.5(14.9) 1.3(1.1)	米、○強力粉、じゃがいも、◎ポップコーン、生いも板こんにやく、マカロニ、○メープルシロップ、マヨネーズ、○マーガリン(無塩)、押麦、砂糖、○砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、白みそ、○赤みそ、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、りんご、にんじん、レタス、だいこん、トマト、きゅうり、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、○ドライイースト、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
22水	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、鶏肉の 甘辛焼き、もやしとツナの和え物、じゃがい もとほうれん草のサラダ	441.2(411.8) 23.6(21.5) 16.2(16.0) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○バター、○砂糖、ポテトチップス、ごま、ごま油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、○ソーシスチーズ、しらす干し、ベーコン、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、○りんご、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、○レモン果汁、◎りんご	しょうゆ、酢、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	りんごケーキ、普通牛乳(午後)	
23木	いりこ菜飯、いもこ汁、ほうれん草ビビン バ、マカロニサラダ、オレンジ	497.0(451.4) 15.7(15.0) 17.7(16.6) 1.7(1.5)	さといも、米、○ホットケーキ粉、生いも板こんにやく、マカロニ、○メープルシロップ、マヨネーズ、○マーガリン(無塩)、押麦、砂糖、○砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、○調製豆乳、豚ひき肉、ハム、◎牛乳	ほうれんそう、オレンジ、ねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	メープルマフィン、お茶・麦茶	
24金	グリーンピースごはん、イタリアンスープ、煮 込みハンバーグ、温野菜、チーズサラダ	493.8(462.1) 19.3(18.4) 22.1(20.9) 2.2(1.9)	米、パン粉、バター、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、卵、チーズ、粉チーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、レタス、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)、パセリ	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、白こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	いちごゼリー(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
25土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから 揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
27月	焼きもちし飯、野菜ときのこのシチュー、 オムレツ、和風ドレッシングサラダ、オレン ジ	537.8(477.5) 18.5(16.5) 19.2(18.6) 2.8(2.2)	○食パン、じゃがいも、米、◎さつまいも、和風ドレッシング、○マーガリン、油	○牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、ハム、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、レタス、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、しいたけ、○いちごジャム・低糖度	しょうゆ、ケチャップ	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
28火	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、鮭の生姜 焼き、小松菜ともやしのおかか和え、スタミ ナサラダ	460.4(430.3) 22.3(20.4) 17.0(17.2) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、◎ポップコーン、○油、○砂糖、○マヨネーズ、油、砂糖	さけ、○卵、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、だいず(乾)、○豆乳、○ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	かぶ、こまつな、レタス、もやし、トマト、○たまねぎ、しめじ、にんじん、セロリー、きょうな、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩、○食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	玉ねぎとベーコンのマフィン、お茶・麦茶	
29水	うどん(鶏南蛮)、大豆の五目煮、ツナと野 菜のサラダ、りんご	422.2(412.0) 16.6(18.2) 8.6(11.0) 3.2(2.8)	◎さつまいも、生うどん、生いも板こんにやく、砂糖、片栗粉、オリーブ油、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、鶏もも肉、だいず(乾)、ツナ油漬缶、ちくわ、生わかめ、かつお節、◎牛乳、◎いわし(田作り)	りんご、レタス、にんじん、トマト、ねぎ、きゅうり、ごぼう、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、ほんだし、◎しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	焼き芋、普通牛乳(午後)	
30木	もち麦ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏 肉のトマトソース煮、ブロッコリーのじゃこ ソース、酢の物(きゅうり・わかめ)	402.6(365.3) 19.7(17.6) 11.9(11.7) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、○バター、押麦、バター、○ごま、砂糖、油	鶏もも肉、○卵、油揚げ、白みそ、しらす干し、生わかめ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	だいこん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、にんじん、セロリー、にんにく、○あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	海苔胡麻クッキー、お茶・麦茶	
31金	ごはん、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、サバ のカレー揚げ、人参とツナのきんぴら、きゅ うりのナムル、あじのり	516.9(480.6) 22.4(20.9) 18.2(17.8) 2.7(2.3)	米、じゃがいも、しらたき、小麦粉、油、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、さば、生わかめ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、味付けのり	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、カレー粉、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	プリン、せんべい、普通牛乳(午後)	