

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 ()は未測定	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			
02月	もち麦ごはん、夏野菜カレー、白和え風サラダ、中華きゅうり、グレープフルーツ	543.7(508.0) 15.7(15.4) 19.4(18.6) 2.7(2.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○さつまいも、押麦、ごま、マヨネーズ、油、○片栗粉、ごま油、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ウインナー、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○白みそ、○牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン、れんこん、にんじん、なす、○ごぼう、○にんじん、コーン(冷凍)	カレールー、○みりん、しょうゆ、酢	ふかしいも(午前)、普通牛乳	根菜みそまんじゅう、普通牛乳(午後)	
03火	三色どんぶり、みそ汁(豆腐・なめこ)、ナムル風煮びたし、ツナと野菜のサラダ	409.1(389.9) 17.9(16.9) 12.5(13.6) 2.3(2.0)	米、○ポップコーン、砂糖、ごま油、オリーブ油、油	木綿豆腐、○カルピス、鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、○牛乳	ほうれんそう、レタス、もやし、トマト、なめこ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、○かんでん(粉)、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	カルピス寒天、ひなあられ、お茶・麦茶	
04水	ちゃんぽんうどん、焼きししゃも、金時豆の煮豆、ほうれん草の胡麻和え	462.2(444.1) 24.9(24.9) 15.0(16.2) 3.6(3.1)	生うどん、○じゃがいも、砂糖、○マヨネーズ、ごま油、ごま、○砂糖、○ごま	○牛乳、ししゃも、豚肉(肩ロース)、いんげんまめ(乾)、あさり水煮缶、○ツナ油漬缶、牛乳、○ピザ用チーズ、○粉チーズ、○脱脂粉乳、かつお節、○牛乳、○いわし(田作り)	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、○赤ピーマン、○ピーマン、こんぶ(だし用)	中華だしの素、しょうゆ、食塩、○しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	ツナ入りポテトのチーズ焼き、普通牛乳(午後)	
05木	いりこ菜飯、みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)、竹輪のチーズ揚げ、白菜のごま酢あえ、もやしのナムル	535.5(466.1) 18.9(16.2) 15.3(14.1) 2.5(1.9)	米、○強力粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、押麦、○油、ごま、砂糖、ごま油	ちくわ、○ヨーグルト(無糖)、油揚げ、白みそ、チーズ、いわし(煮干し)、○牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
06金	ごはん、豚汁、生鮭の照り焼き、ゆで野菜サラダ、酢の物(きゅうり・わかめ)	478.5(449.8) 22.7(21.1) 16.5(16.4) 1.5(1.4)	○さつまいも、米、じゃがいも、生いも、板こんにゃく、マヨネーズ、○オリーブ油、○てんさい含蜜糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、白みそ、生わかめ、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、○牛乳	きゅうり、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、みりん、酢、○食塩、食塩、○こしょう	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	さつまいもロースト、普通牛乳(午後)	
07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	
09月	もち麦ごはん、ワンタンスープ、カレー麻婆、ブロッコリーのお浸し、チーズサラダ	553.2(515.5) 23.1(21.4) 24.9(23.0) 2.4(2.0)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、ワンタンの皮、○マヨネーズ、押麦、油、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、○卵、チーズ、かつお節、○牛乳	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、もやし、ねぎ、○たまねぎ、トマト、しいたけ、いんげん	しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ツナパン、普通牛乳(午後)	
10火	ごはん、ミネストローネスープ、ハムカツ、ブロッコリーの胡麻おほか和え、きゅうりのナムル	478.6(445.5) 14.9(14.6) 12.2(13.4) 2.0(1.8)	米、○強力粉、パン粉、じゃがいも、○ポップコーン、小麦粉、油、マカロニス、パゲティ、○砂糖、○さちめ糖(中ざら)、ごま、オリーブ油、砂糖、○片栗粉、ごま油	ハム、生わかめ、豚ひき肉、○赤みそ、いんげんまめ(乾)、かつお節、○牛乳	もやし、ブロッコリー、トマトジュース缶、トマト、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、キャベツ、たまねぎ、パセリ、にんにく	中濃ソース、酢、しょうゆ、○ドライイースト、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
11水	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、鮭のマヨパン粉焼き、人参とツナのきんぴら、揚げじゃがいものサラダ	464.8(421.5) 22.9(20.5) 18.0(16.8) 2.1(1.7)	米、○強力粉、しらたき、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、ごま油、○砂糖、砂糖、ごま、○オリーブ油	さけ、○牛乳、○ピザ用チーズ、白みそ、○ベーコン、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、粉チーズ、○牛乳	にんじん、こまつな、レタス、なめこ、トマト、○たまねぎ、きゅうり、○ホールトマト缶詰、○ピーマン、パセリ、○りんご	しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、酢、ほんだし、○ドライイースト、○食塩、○ケチャップ	りんご(午前)、普通牛乳	ピザ(ピザソース)、お茶・麦茶	
12木	グリーンピースごはん、冬野菜のシチュー、オムレツ、小松菜とツナのごま和え、マカロニサラダ	557.9(509.1) 18.5(17.7) 18.6(18.0) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マカロニ、マヨネーズ、ごま、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー、ツナ油漬缶、ハム、○牛乳	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトケーキ、普通牛乳(午後)	
13金	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、かじきのバーベキューソース、ジャーマンポテト、フレンチサラダ	525.3(487.3) 20.6(19.5) 17.6(17.2) 1.7(1.5)	○さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖	○牛乳、かじき、ウインナー、油揚げ、白みそ、ハム、いわし(煮干し)、○牛乳	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、ピーマン	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、コンソメ	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ふかしいも、普通牛乳(午後)	
14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	
16月	もち麦ごはん、大根汁、スタミナ納豆、パリパリポテト、和風ドレッシングサラダ(トマト)	534.2(500.3) 21.2(19.9) 21.3(20.1) 1.7(1.4)	米、○さつまいも、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、ぎょうざの皮、和風ドレッシング、油、押麦、砂糖、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、チーズ、ベーコン、ハム、○無塩バター、かつお節、○牛乳	だいこん、○みかん缶、レタス、トマト、きゅうり、こまつな、ねぎ、しょうが、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、食塩、昆布だし汁	ふかしいも(午前)、普通牛乳	マンダリンケーキ、普通牛乳(午後)	
17火	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、鮭のレモン蒸し、大根と生揚げの煮物、じゃがいもとほうれん草のサラダ	487.5(452.6) 21.2(19.6) 19.4(19.1) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○ポップコーン、○砂糖、焼ふ、ポテトチップス、砂糖、オリーブ油	揚げ(塩)、生揚げ、○無塩バター、油揚げ、白みそ、○卵、いわし(煮干し)、ベーコン、○牛乳	だいこん、ほうれんそう、キャベツ、レモン、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	ポリコーン(午前)、普通牛乳	クッキー、お茶・麦茶	
18水	カレーうどん、おほか和え(厚揚げ・青菜)、スタミナサラダ、いよかん	555.9(508.8) 18.6(19.3) 18.4(18.2) 3.4(2.9)	生うどん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、砂糖、○砂糖、○ごま	豚肉(ロース)、生揚げ、だいた(乾)、○米みそ(甘みそ)、ベーコン、かつお節、○牛乳、○いわし(田作り)	いよかん、たまねぎ、にんじん、レタス、こまつな、トマト、ねぎ、セロリ、きょうな、にんにく	カレールー、しょうゆ、酢、○みりん、ほんだし、食塩、○しょうゆ	小魚(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(味噌)、お茶・麦茶	
19木	わかめごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、白身魚のマリネ、ほうれん草の磯香和え、コブサラダ	530.8(446.2) 25.4(21.4) 18.5(16.7) 2.6(2.0)	○食パン、米、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、○マーガリン	○牛乳、かれい、○ハム、油揚げ、白みそ、○スライスチーズ、ベーコン、いわし(煮干し)、○牛乳	かぶ、ほうれんそう、しめじ、レタス、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、焼きのり	酢、ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ハムチーズサンド、普通牛乳(午後)	
21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	
23月	ビビンバ、青梗菜のスープ、ごぼうとウインナーのきんぴら、和風しらす入りサラダ	500.1(447.3) 21.1(18.5) 21.5(20.5) 2.6(2.0)	○食パン、米、○さつまいも、○マーガリン、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、ハム、しらす干し、かつお節、○牛乳	ごぼう、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ほうれんそう、○いちごジャム・低糖度、焼きのり、しょうが	しょうゆ、ほんだし	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
24火	ごはん、豆乳スープ、煮込みハンバーグ、粉ふき芋、胡麻ドレッシングサラダ	444.2(415.6) 14.6(14.2) 16.3(16.6) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、○ポップコーン、パン粉、砂糖	豚ひき肉、調理豆乳、○ホイップクリーム、ウインナー、ハム、牛乳、○牛乳	たまねぎ、はくさい、レタス、トマト、きゅうり、○いちご、にんじん、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	ポリコーン(午前)、普通牛乳	ぶどうゼリー(誕生日会)、お茶・麦茶	
25水	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、生鮭の変わり西京焼き、ほうれん草のおほか和え、もやしのサラダ	490.5(451.7) 22.6(20.7) 15.4(15.4) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、○じゃがいも、○砂糖、○マーガリン、ごま、砂糖、ごま油、マヨネーズ、バター	○牛乳、さけ、○豆乳、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、○あおのり、○りんご	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	りんご(午前)、普通牛乳	じゃがバターパン、普通牛乳(午後)	
26木	もち麦ごはん、ポークカレー、ゆでたまご、ブロッコリーの胡麻おほか和え、コーンサラダ	491.9(447.3) 17.5(16.4) 16.5(15.7) 2.5(2.1)	じゃがいも、○さつまいも、米、○砂糖、押麦、ごま、オリーブ油、油、砂糖	卵、豚肉(もも)、ハム、かつお節、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが、にんにく、○かんでん(粉)	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	いもようかん、お茶・麦茶	
27金	お赤飯、すまし汁、鶏のから揚げ、とんもやし、コールスローサラダ	509.2(460.3) 21.5(19.7) 14.7(14.1) 2.6(2.2)	もち米、片栗粉、油、黒ごま、ごま、ごま油、砂糖	鶏もも肉、豚肉(ロース)、○ホイップクリーム、ハム、さき(乾)、○牛乳	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ケーキバイキング(卒園祝い)、お茶・麦茶	
28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	
30月	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鶏肉の甘辛焼き、ほうれん草のおほか和え、ポテトサラダ	455.1(437.0) 22.5(20.8) 14.3(14.5) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、○さつまいも、○食パン、マヨネーズ、○てんさい含蜜糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)、○無塩バター、ハム、かつお節、○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、万能ねぎ	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	きび糖ラスク、普通牛乳(午後)	
31火	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、魚のグラタン、豚肉と蓮根のきんぴら、ほうれん草の磯香和え	475.1(452.4) 18.0(17.0) 15.4(15.8) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○ポップコーン、マヨネーズ、砂糖、パン粉、オリーブ油、ごま油	かじき、油揚げ、白みそ、豚ひき肉、いわし(煮干し)、粉チーズ、○牛乳	○りんご濃縮果汁、はくさい、ほうれんそう、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、焼きのり	しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉	ポリコーン(午前)、普通牛乳	サッポロポテト、リンゴジュース	