

献立表

2020年05月

ほうこく保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	御飯,肉じゃが,きゅうりの昆布あえ,みそ汁(こまつな・えのき)	牛乳、/米、/牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さつま揚げ、しらたき、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、本みりん、料理酒、食塩、/きゅうり、塩こんぶ、/こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、みそ、/バナナ、きな粉、	◎牛乳,バナナきな粉	411(352) 12.4(11.4) 8.9(9.9) 4.2(2.9)
02 土	ツナスバゲティ、ロールパン、バナナ	牛乳、/スバゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、オリーブ油、料理酒、しょうゆ、バター、食塩、/ロールパン、/バナナ、/牛乳、/ドーナツ	◎牛乳,牛乳,ドーナツ	531(250) 18.7(9.1) 17.9(10.3) 3.2(1.1)
07 木	御飯,豚肉のしょうが焼き,かぼちゃの甘煮,みそ汁(わかめ・キャベツ)	調整豆乳、/米、/豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、料理酒、油、本みりん、/かぼちゃ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし汁、/キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ、/牛乳、	◎調整豆乳,牛乳	394(349) 14.4(13.6) 9.8(11.2) 2.9(2.1)
08 金	パンズパン,ポトフ,ブロッコリーの三色サラダ,オレンジ,牛乳	牛乳、/パンズパン、/鶏もも肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、こしょう、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩、ごまドレッシング、/オレンジ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳,おにぎり(わかめ)	438(411) 17.9(17.0) 8.5(10.5) 4.4(3.4)
09 土	中華丼,わかめスープ,パン缶	牛乳、/米、豚肉、はくさい、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、ごま油、中華スープ、食塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/カットわかめ、ねぎ、ごま、中華スープ、食塩、/パン缶、/牛乳、/クロワッサン、	◎牛乳,牛乳,クロワッサン	514(338) 15.2(11.8) 18.6(11.4) 2.2(1.0)
11 月	わかめ御飯,さばのみそ煮,新じゃがのジャーマンポテト,豆腐みそ汁(わかめ),バナナ	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/さば、しょうが、みそ、砂糖、本みりん、料理酒、/じゃがいも、ウインナー、たまねぎ、油、食塩、こしょう、バセリ、/絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ、/バナナ、/みかん缶、パン缶、バナナ、ヨーグルト(加糖)、	◎牛乳,ヨーグルトあえ(果物)	532(446) 18.5(16.4) 13.1(13.2) 3.0(2.2)
12 火	御飯,すき焼き風煮物,麩のすまし汁(わかめ),かしわもち	調整豆乳、/米、/牛肉、しらたき、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、本みりん、料理酒、/焼ふ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、/かしわもち、/牛乳、	◎調整豆乳,牛乳	469(408) 14.9(14.2) 12.5(12.7) 3.0(2.5)
13 水	御飯,野菜たっぷりマーボー、中華スープ(はるさめ・わかめ),オレンジ	ヨーグルト(ドリンク)、/米、/豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、トマト、たまねぎ、ピーマン、なす、しょうが、ごま油、水、みそ、しょうゆ、砂糖、料理酒、片栗粉、/はるさめ、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ペーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、	◎ヨーグルト(ドリンク),牛乳,蒸しパン・黒糖(卵なし)	554(473) 17.6(16.3) 14.6(11.8) 2.1(1.6)
14 木	御飯,鶏のから揚げ,イタリアンスバゲティ、キャベツスープ、ぶどうゼリー	調整豆乳、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、本みりん、/スバゲティ、オリーブ油、たまねぎ、ケチャップ、食塩、こしょう、コーン缶、魚肉ソーセージ、グリーンピース、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/市販ゼリー、/牛乳、	◎調整豆乳,牛乳	634(542) 18.5(16.7) 12.1(12.6) 1.7(1.6)
15 金	たけのこ御飯,さわらのオイル焼き,きゅうりとキャベツの昆布あえ,すまし汁(焼ふ・わかめ),いちご	牛乳、/米、食塩、油揚げ、たけのこ、にんじん、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、/さわら、食塩、こしょう、しょうゆ、レモン果汁、/きゅうり、キャベツ、塩こんぶ、/焼ふ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、/いちご、/牛乳、/食パン、ツナ油漬缶、マヨネーズ、	◎牛乳,牛乳,ツナサンド	510(435) 22.7(20.1) 14.5(13.7) 3.2(2.4)
16 土	ちゃんぽんラーメン,おにぎり(わかめ),バナナ	牛乳、/生中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、水、/米、炊き込みわかめ、/バナナ、/牛乳、/メロンパン、	◎牛乳,牛乳,メロンパン	535(471) 17.1(16.0) 11.3(12.5) 3.6(2.6)
18 月	御飯,牛肉とさやいんげんの炒め物,切干し大根の旨煮,すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳、/米、/牛肉、しょうゆ、本みりん、しょうが、片栗粉、いんげん、しいたけ、油、しょうゆ、本みりん、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、本みりん、水、かつお・昆布だし汁、/えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/焼ふ、砂糖、グラニュー糖、バター、水、	◎牛乳,牛乳,麩ラスク	518(446) 16.9(15.8) 20.9(19.3) 3.3(2.4)
19 火	御飯,鶏かつ,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	調整豆乳、/米、/鶏むね肉、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、/ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ、/牛乳、	◎調整豆乳,牛乳	407(358) 20.1(17.6) 9.5(10.6) 2.9(2.4)
20 水	御飯,さばの塩焼き,さつま芋のサラダ,みそ汁(もやし・わかめ)	ヨーグルト(ドリンク)、/米、/さば、食塩、/さつまいも、きゅうり、ハム、食塩、マヨネーズ、/もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ、/ポップコーン、カレー粉、油、	◎ヨーグルト(ドリンク),ポップコーン(カレー風味)	450(386) 15.5(13.9) 14.9(11.2) 3.1(2.3)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 木	牛肉のみそ丼,きゅうりの昆布あえ,豆腐すまし汁(わかめ),バナナ	調整豆乳、/米、牛肉、料理酒、食塩、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、みそ、砂糖、しょうゆ、油、/きゅうり、塩こんぶ、/絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、/バナナ、/牛乳、	◎調整豆乳,牛乳	433(388) 13.7(13.7) 13.8(14.4) 2.3(2.0)
22 金	パンズパン,ミネストローネスト、ブロッコリーとコーンの黒ごまサラダ,ぶどう,牛乳	牛乳、/パンズパン、/鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、マカロニ、油、ホールトマト缶詰、水、コンソメ、食塩、/きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、黒ごま、食塩、/ぶどう、/牛乳、/さつまいも、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,きな粉ポテト	463(417) 16.8(16.2) 10.7(12.0) 6.6(4.7)
23 土	豚丼,キャベツの中華サラダ、すまし汁(小松菜・えのき),オレンジ	牛乳、/米、豚肉、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま、/キャベツ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、/こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、/オレンジ、/牛乳、/スナックパン、	◎牛乳,牛乳,スナックパン	526(376) 19.8(15.4) 16.6(13.9) 3.6(2.1)
25 月	五穀ごはん,白身魚のフライ、春野菜のコーン煮,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),パン缶	牛乳、/五穀、米、/すずき、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、/キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、水、食塩、コンソメ、/たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ、/パン缶、/牛乳、/米粉、ペーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、いちごジャム、	◎牛乳,牛乳,蒸しパン(いちごジャム)	554(481) 19.8(17.9) 14.4(14.3) 2.9(2.1)
26 火	御飯,厚揚げと新じゃがのそぼろ煮,若竹汁,バナナ	調整豆乳、/米、/厚揚げ、牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、本みりん、片栗粉、/たけのこ、生わかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、/バナナ、/牛乳、	◎調整豆乳,牛乳	465(406) 16.3(15.3) 13.3(13.7) 2.8(2.3)
27 水	御飯,豚肉のごま炒め,ひじきの五目煮,みそ汁(さつま芋・わかめ),オレンジ	ヨーグルト(ドリンク)、/米、/豚肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、料理酒、本みりん、油、ごま、/ひじき、さつま揚げ、にんじん、いんげん、板こんにゃく、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、ごま油、/さつまいも、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ、/オレンジ、/豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、	◎ヨーグルト(ドリンク),豆乳もち	489(419) 16.2(15.0) 11.7(9.4) 5.1(3.6)
28 木	なめし,鮭の香草焼き,キャベツの中華サラダ,わかめスープ(コーン),どうぶつえんゼリー	調整豆乳、/米、菜飯の素、/さけ、食塩、こしょう、パン粉、カレー粉、バセリ粉、オリーブ油、/キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま油、しょうゆ、砂糖、/コーン缶、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/市販ゼリー、/牛乳、	◎調整豆乳,牛乳	417(387) 16.8(15.6) 8.2(9.8) 1.7(1.5)
29 金	ハヤシライス,コールスローサラダ,ヨーグルト	牛乳、/米、牛肉、たまねぎ、油、ハヤシルウ、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/ヨーグルト(加糖)、/さつまいも、砂糖、	◎牛乳,さつまいもの甘煮	480(195) 12.6(7.2) 12.0(5.7) 3.0(1.5)
30 土	わかめうどん,おにぎり(さけ),みかん缶,キャンディーチーズ	牛乳、/ゆでうどん、鶏もも肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/米、混ぜ込みわかめ鮭、/みかん缶、/チーズ、/牛乳、/スナックパン、	◎牛乳,牛乳,黒糖パン	491(363) 19.5(14.9) 13.8(11.5) 3.0(1.8)