

5 月 献 立 表

浦和メープル保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/%)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料 (7品目)	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				
1 土	チャーハン キャベツと人参のみそ汁 バナナ	520.7(388.2) 16.4(12.2) 12.5(9.7) 1.5(1.1)	七分つき米、油	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 しらす雑炊	小麦・乳	
6 木	御飯 大根とネギのみそ汁 白菜と豚肉のうま煮 ツツマイモの甘煮	601.0(490.9) 22.5(17.8) 13.7(12.1) 1.8(1.5)	七分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ほくさい、にんじん、ねぎ、ごま、焼きのり、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 ミレービスケット	牛乳 じゃこごまおにぎり	小麦・乳	
7・21 金	御飯 お鮎とえのきのみそ汁 ミートボールのトマトシチュー 切干大根とシラスのサラダ	596.8(465.9) 21.6(16.8) 18.6(15.3) 1.8(1.3)	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、パン粉、卵、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、しらす干し	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、洋風だしの素、食塩、酒、しょうゆ	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 かぼちゃの焼しケーキ	小麦・乳	
8・22 土	中華丼 なめこ豆腐の豆腐みそ汁 りんご	544.5(408.9) 17.4(13.3) 15.8(12.3) 1.4(1.0)	七分つき米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、塩こんぶ、焼きのり、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 塩昆布おにぎり	乳	
10・24 月	五目揚げ御飯 小松菜とえのきのみそ汁 豚と豆腐の旨煮 ゆでブロッコリー	549.8(419.2) 23.3(18.2) 18.9(14.9) 1.4(1.1)	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、きな粉	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、ごぼう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 野菜もち	小麦・乳	
11・25 火	御飯 かぼちゃとなすのみそ汁 鶏肉の鶏り焼き 卵の花	612.1(448.9) 22.3(16.2) 20.0(14.6) 1.5(1.2)	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、しょうが、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 かぼちゃボーロ	牛乳 スイートポテト	小麦・乳	
12・26 水	わかめ御飯 押し麦のスープ 豚肉と野菜のごま炒め にんじんしりしり	577.9(432.2) 20.9(15.4) 21.1(16.0) 1.5(1.1)	七分つき米、小麦粉、押麦、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、絹ごし豆腐、ツナ水魚缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごまつな、グリーンアスパラガス、ねぎ、にら、えのきたけ、ごま	牛乳、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろししょうが	牛乳 きなこせんべい	牛乳 チヂミ	小麦・乳	
13・27 木	御飯 豆腐と小松菜と油揚げのみそ汁 さけのサラダ焼き きんぴらごぼう	582.9(455.8) 27.8(21.7) 18.1(14.8) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆腐、鶏もも肉、豆乳、油揚げ	にんじん、ごまつな、ごぼう、かぼちゃ、コーン(冷凍)、いんげん、ごま	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 豆腐かぼちゃパン	小麦・乳	
14 金	ナポリタンスパゲティ かぼちゃ豆乳スープ ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ りんごゼリー	641.6(517.1) 28.6(22.8) 18.2(15.1) 1.8(1.4)	スパゲティ、米、パン粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、魚肉ソーセージ、ツナ水魚缶、調整豆乳	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、ピーマン、コーン(冷凍)、かんてんクック、あおのり	ケチャップ、酢、酒、みりん、しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 鶏そぼろおにぎり	小麦・乳・かに	ハースデー パーティー
15・29 土	焼きそば 切干大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	574.0(428.9) 18.3(12.4) 18.9(12.5) 1.8(1.6)	焼きそばめん、七分つき米、さつまいも、油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	かつお・昆布だし汁、中華ソース、酒、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 さつま芋御飯	小麦・乳	
17・31 月	野菜納豆そぼろ丼 もやしのスープ ひじきとさつま芋の煮物 りんご	592.7(435.0) 21.4(15.6) 16.1(12.0) 1.9(1.3)	七分つき米、さつまいも、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏きわり納豆、鶏ひき肉	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごまつな、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、みりん	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 おやつピピンパ	乳	
18 火	御飯 もやしと人参のみそ汁 鶏肉の野菜みそ炒め かぼちゃサラダ	562.8(400.9) 23.3(16.9) 14.3(9.9) 1.7(1.3)	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、おから	かぼちゃ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢	牛乳 かぼちゃボーロ	牛乳 ホットケーキ	小麦・乳	
19 水	じゃこふりかけ御飯 かぼちゃとなすのみそ汁 ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ	603.7(464.4) 21.3(15.9) 16.3(12.5) 1.8(1.4)	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、しらす干し、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 きな粉ポテト	小麦・乳	
20 木	御飯 豆腐と切干大根のみそ汁 たらとじゃが芋のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え	561.4(436.3) 21.9(17.3) 15.0(12.7) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれん草、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま、切り干しだいこん、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 豆腐バナナパン	小麦・乳	
28 金	御飯 大根とわかめのみそ汁 厚揚げのそぼろあん 小松菜とキャベツのしらす和え	587.4(426.7) 23.0(17.0) 18.7(12.9) 1.6(1.1)	七分つき米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し	ごまつな、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 鶏そぼろおにぎり	小麦・乳	

※Lynx組の飲用牛乳はゴールデンウィーク明けからの提供になります。

※献立は変更になる場合があります。