

# 6 月 献 立 表

浦和メーブル保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の働きを整えるもの	調味料				
01 . 15 火	御飯 野菜豆腐スープ かじぎの照り焼き ひじきの煮物	548.0(375.3) 24.6(17.2) 17.7(11.6) 1.3(0.9)	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、かじぎ、豆乳、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、ひじき、干しぶどう	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 レーズンクッキー	乳・小麦	
02 . 16 水	マーボー丼 人參としめじのみそ汁 ほうれん草のナムル バナナ	605.2(420.3) 22.2(15.1) 15.9(10.0) 1.7(1.2)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、焼きのり、ごま、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 シラスおかかおにぎり	乳	
03 . 17 木	御飯 豆腐と切干大根のみそ汁 肉じゃが キャベツとツナのごまあえ	602.0(403.8) 21.7(14.5) 18.1(11.6) 1.6(1.1)	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、つぶしあん、糖漬豆乳、ツナ水魚缶、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、たまねぎ、ごま、にんじん、切り干しだいこん、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ミレービスケット	牛乳 どら焼き	乳・小麦	
04 . 金	葉飯 わかめと人參の中巻スープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ	570.8(379.8) 25.4(17.5) 12.6(7.5) 1.6(1.1)	七分つき米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、さけ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごま、な、きゅうり、マーマレード、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、マヨネーズ	牛乳 ブレインクラッカー	牛乳 鮭おにぎり	乳・小麦	
05 . 19 土	ナポリタンスパゲティ ワカメと玉ねぎのスープ りんご	419.9(281.3) 13.5(8.6) 8.4(4.3) 1.3(1.0)	スパゲティ、米、砂糖、ごま油	牛乳、魚肉ソーセージ、豆乳、ツナ水魚缶	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、みりん、ウスターソース、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 チャーハン	乳・小麦	
07 . 21 月	御飯 じゃがいもとねぎのすまし汁 肉豆腐 にんじんのじゃごまあえ	556.2(378.6) 20.9(14.0) 16.4(10.2) 1.5(1.1)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、えのきだけ、ねぎ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 わかめおにぎり	乳	
08 . 22 火	五目混ぜご飯 豆腐となめこのみそ汁 だらの野菜蒸し焼き かぼちゃの煮物	580.1(401.0) 26.0(17.6) 15.9(10.3) 1.9(1.4)	七分つき米、小麦粉、片栗粉、油、グラニュー糖、油	牛乳、たら、調製豆乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なめこ、えのきだけ、ピーマン、ごぼう、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 おからドーナツ	乳・小麦	
09 . 23 水	ドライカレーライス かめスープ ささみとほうれん草の白あえ ぶどうゼリー	572.0(401.7) 21.9(14.8) 18.9(12.1) 1.3(0.9)	七分つき米、じゃがいも、押麦、小麦粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、ピーマン、干しぶどう、すりごま、カットわかめ、嚙天、生姜	ケチャップ、中華だしの素、洋風だしの素、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 みそポテト	乳・小麦	
10 . 24 木	そらまめ御飯 大根としめじのみそ汁 鶏とじゃがいものあまから炒め キャベツとブロッコリーの和風サラダ	593.8(408.2) 22.1(15.1) 18.9(12.9) 1.5(1.1)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、ブロッコリー、りんご、にんじん、しめじ、そらまめ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 りんごとさつまいものケーキ	乳・小麦	
11 . 25 金	御飯 かぼちゃとたまねぎのみそ汁 ハンバーグ キャベツときゅうりののり和え	542.2(364.9) 20.2(13.5) 17.5(11.5) 1.2(0.9)	七分つき米、小麦粉、片栗粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐、糖漬豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ごま、ねぎ、にら、ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	牛乳 ブレインクラッカー	牛乳 チヂミ	乳・小麦	
12 . 26 土	豚肉の甘みそ丼 お麩とえのきのすまし汁 バナナ	548.1(355.0) 16.9(10.4) 16.0(9.6) 1.5(1.0)	七分つき米、ホットケーキ粉、焼豆、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、糖漬豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ホットケーキ	乳・小麦	
14 . 28 月	御飯 玉ねぎと大根のすまし汁 鶏ささ身の甘酢あんかけ キャベツとアスパラのおかか和え	550.6(366.5) 23.3(15.3) 17.2(10.7) 1.8(1.3)	七分つき米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、豆乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、グリーンアスパラガス、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、酒、しょうゆ、オスターソース、おろししょうが	牛乳 ミニハートせんべい	牛乳 肉まん	乳・小麦	
18 . 金	しらす御飯 人參と玉ねぎのスープ 鶏のから揚げ マカロニサラダ オレンジゼリー	562.3(386.5) 24.8(17.5) 14.2(8.6) 1.6(1.1)	七分つき米、ぎょうざの皮、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	人参、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、りんご、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、粉かんでん、生姜	しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素、酒	牛乳 ブレインクラッカー	牛乳 アップルパイ	乳・小麦	パーティー
29 . 火	ミートスパゲティ キャベツとえのきのスープ ブロッコリーとツナのサラダ りんごゼリー	600.5(411.4) 24.1(16.2) 18.1(11.5) 1.8(1.2)	スパゲティ、米、砂糖、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水魚缶、こしあん(生)、きな粉	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきだけ、かんでんクック	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 きな粉おはぎ	乳・小麦	
30 . 水	焼き鳥丼 豆腐とわかめのみそ汁 ピーマンきんぴら バナナ	562.0(395.6) 23.7(16.7) 16.6(10.4) 1.4(1.1)	七分つき米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水魚缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、れんこん、ピーマン、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 野菜チップ	乳・小麦	

※献立は変更になる場合があります。