

9 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 ()は未満値	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	行事	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の縄子を整えるもの					調味料
01 水	御飯 けんちん汁 鶏のから揚げ にんじんとピーマンの炒め物	528.5(405.6) 22.8(17.0) 15.6(12.1) 1.5(1.1)	七分つき米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水蒸缶、牛乳	にんじん、だいこん、ピーマン、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 2食おにぎり	乳	
02 木	手作りハヤシライス コーンと小松菜のスープ はるさめサラダ バナナ	614.7(501.0) 22.0(17.6) 17.4(14.9) 1.5(1.2)	七分つき米、小麦粉、はるさめ、黒砂糖、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆腐、鶏ささ身、大豆水蒸缶、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごまつな、コーン(冷凍)、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、洋風だし、の素、食塩	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 黒糖蒸しパン	乳・小麦	
03 ・ 17 金	御飯 じゃがいもとワカメのみそ汁 肉豆腐 キャベツの和風サラダ	504.6(392.2) 22.0(16.8) 16.8(13.3) 1.4(1.1)	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん、ウスターソース	牛乳 プレーンク ラッカー	牛乳 ミートマカロ ニ	乳・小麦	
04 ・ 18 土	焼きそば 切干大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	529.4(396.6) 16.0(12.2) 16.3(12.5) 1.7(1.5)	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)、牛乳	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、中濃ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 きなこせんべい	牛乳 さつまいも餅	乳・小麦	
06 月	えだまめ御飯 豆腐とワカメのすまし汁 マーボーなす 野菜サラダ	529.4(414.1) 20.2(15.9) 16.5(13.2) 1.7(1.4)	七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	なす、キャベツ、にんじん、ごまつな、キャベツ、えだまめ(冷凍)、コーン(冷凍)、ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 ベジタブルせ んべい	牛乳 たご焼き風お にぎり	乳	
07 ・ 21 火	御飯 具だくさん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	515.7(390.5) 22.4(16.5) 15.7(11.6) 1.5(1.1)	七分つき米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 かぼちゃポー ロ	牛乳 まんじゅう	乳・小麦	
08 ・ 22 水	御飯 押し麦のスープ 豚肉の香味焼き かぼちゃサラダ	519.6(404.7) 24.3(18.9) 16.1(13.2) 1.4(1.1)	七分つき米、ホットケーキ粉、押麦、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水蒸缶、濃製豆腐、おから、牛乳	かぼちゃ、もやし、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ	酒、しょうゆ、酢、中華だし、の素、食塩、おろししょうが、パセリ粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ツナパン	乳・小麦	
09 木	トマトスバグティ もやしとチンゲンサイのスープ コールスローサラダ 梨	526.4(438.2) 22.7(18.2) 15.2(13.2) 1.2(1.0)	スバグティ、米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、ツナ水蒸缶、きな粉、牛乳	なし、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、コーン(冷凍)	ケチャップ、洋風だし、の素、酢、食塩	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 きな粉おはぎ	乳・小麦	
10 ・ 24 金	三色そばろ丼 具だくさんのみそ汁 きゅうりの昆布あえ かぼちゃの甘煮	510.2(421.2) 22.9(18.3) 15.2(12.6) 1.6(1.3)	七分つき米、白玉粉、小麦粉、砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水蒸缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛乳	かぼちゃ、大豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし、の素、食塩	牛乳 プレーンク ラッカー	牛乳 ボンデケー ジョ	乳・小麦	
11 ・ 25 土	中華丼 なめこと万能ねぎのみそ汁 りんご	508.2(379.4) 16.1(12.1) 15.1(11.6) 1.4(1.0)	七分つき米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、なめこ、たまねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、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	
13 ・ 27 月	御飯 じゃがいもとえのきのすまし汁 タンダーチーズ ひじきの煮物	513.0(417.3) 24.1(19.3) 16.7(13.4) 1.7(1.3)	七分つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、豆腐、牛乳	にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごまつな、ひじき、いんげん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 ベジタブルせ んべい	牛乳 お野菜クッ キー	乳・小麦	
14 ・ 28 火	御飯 油揚げと大根のみそ汁 鮭のフライ 小松菜ともやしのごま酢あえ	550.4(408.3) 24.2(17.8) 16.9(12.6) 1.1(0.9)	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ピーマン、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、中濃ソース	牛乳 かぼちゃポー ロ	牛乳 チャーハン	乳・小麦	
15 ・ 29 水	ハリハリわかめ御飯 人参と小松菜のみそ汁 鶏のレモン焼き 揚げ野菜	545.8(431.1) 28.0(22.2) 16.7(13.7) 1.2(1.0)	七分つき米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、きな粉、淡色みそ、牛乳	かぼちゃ、なす、ごまつな、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁	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 きなこドーナ ツ	乳・小麦	
16 木	御飯 かぼちゃ豆乳スープ ミートボールのトマト煮 切干大根のサラダ	583.1(469.4) 23.2(18.2) 18.3(15.8) 1.1(0.9)	七分つき米、パン粉	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、かぼちゃ、コーン(冷凍)、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ごぼう、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、洋風だし、の素、食塩	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 混ぜこみご飯	乳・小麦	
30 木	人参としらすの御飯 具だくさんみそ汁 コック ゼリー	596.9(469.3) 21.1(16.6) 17.7(14.9) 1.2(1.0)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、パン粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ、油揚げ、牛乳	りんご濃縮果汁、にんじん、だいこん、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、粉がんでん	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、和風だし、の素	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 りんごケーキ	乳・小麦	パースデー パーティー

※献立は変更になる場合があります。