

# 1 1 月 献 立 表

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 ( )は未測定	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				
01月	ビビンバ 豆腐とかぼちゃのみそ汁 かぶと大根のサラダ りんご	549.9(438.9) 20.0(15.9) 17.3(13.9) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいごん、かぶ、かぼちゃ、もやし、ぼうれんそう、にんじん、すりごま、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、本みりん、醤油、和風だしの素	牛乳 ベジタブルゼンベい	牛乳 ツナおにぎり		
02・16火	ごはん 野菜スープ 白身魚の照り焼き きんぴらごぼろ	518.6(402.7) 23.9(18.7) 14.8(11.6) 1.4(1.1)	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、かわい、舞茸豆腐	にんじん、ごぼろ、たまねぎ、チンゲンサイ、ごまつな、キャベツ、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、酒、おろししょうが	牛乳 かぼちゃポーション	牛乳 野菜ケーキ	乳、小麦	
04・18木	きのこクリームライス 万能ねぎと豆腐のスープ ブロッコリーの白あえ パイロ里芋	583.9(462.2) 26.1(19.4) 17.7(14.4) 1.7(1.3)	七分つき米、さといも(冷凍)、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚肉(薄切り)、鶏こし豆腐、鶏ささ身、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、すりごま、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩、洋風だしの素、酒、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 雑炊	乳、小麦	
05・19金	ごはん 小松菜とさつまいものみそ汁 鶏のから揚げ 野菜納豆和え	526.5(414.0) 24.1(18.3) 16.3(13.3) 1.4(1.1)	七分つき米、強力粉、さつまいも、小麦粉、片栗粉、小麦粉、なたね油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、納豆、淡色みそ	にんじん、キャベツ、ごまつな、きゅうり、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ドライイースト、食塩	牛乳 プレーンクッラッカー	牛乳 あんぱん	乳、小麦	
06・20土	豚丼 切干大根と玉ねぎのみそ汁 りんご	528.5(386.5) 18.1(13.4) 16.2(12.1) 1.3(1.2)	七分つき米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(薄切り)、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、ごまつな、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、ごま、切り干しだいごん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ごまの蒸しパン	乳、小麦	
08・22月	五目混ぜご飯 しんじょうとチンゲンサイのみそ汁 鶏つくねのあんかけ きゅうりと人参のナムル	559.0(416.8) 24.3(18.2) 16.2(12.3) 1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ごぼろ、すりごま、ひじき、ごま、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 ベジタブルゼンベい	牛乳 みそ焼きおにぎり	乳	
09火	ごはん けんちん汁 かじきの唐揚げ キャベツとほうれん草のおかか和え	507.4(413.3) 23.2(18.5) 16.9(13.4) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豆腐、油揚げ、かつお節	キャベツ、だいごん、ぼうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼろ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 かぼちゃポーション	牛乳 いもかんでん	乳、小麦	
10・24水	ごはん さつまいもとチンゲンサイのみそ汁 鶏肉のカレー風味 人参とピーマンの炒め物	534.5(416.8) 24.3(19.3) 17.1(13.4) 1.3(1.0)	七分つき米、小麦粉、さつまいも、油、鶏がら粉、片栗粉、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水漬缶、淡色みそ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、ピーマン、たまねぎ、コーン(冷凍)、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、食塩、カレー粉、和風だしの素	牛乳 きなこせんべい	牛乳 手作りピザ	乳、小麦	
11・25木	豚丼 人参とじゃがいものみそ汁 肉豆腐 切干大根のサラダ	522.2(414.6) 21.5(16.8) 18.7(15.9) 1.7(1.3)	七分つき米、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄切り)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、ごまつな、はくさい、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、ホルムトマト缶詰、たまねぎ、切り干しだいごん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 トマトマカロニ	乳、小麦	
12金	ケチャップライス コーンとチンゲンサイのスープ 豆乳マカロニグラタン みかん	558.0(452.4) 22.5(18.2) 16.5(13.0) 1.7(1.4)	七分つき米、ホットケーキ粉、マカロニ、パン粉、なたね油、小麦粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、豆腐、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、ピーマン、ごまつな	ケチャップ、酒、洋風だしの素、食塩	牛乳 プレーンクッラッカー	牛乳 ホットケーキ	乳、小麦	バースデー パーティ
13・27土	あんかけうどん キャベツときゅうりののり和え バナナ	376.1(274.4) 16.8(11.6) 6.7(5.3) 1.6(1.1)	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豆乳	バナナ、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 もちりすスイーツポテト	乳、小麦	
15月	ちらし寿司 ほうれん草とかぼちゃのみそ汁 大根のそぼろ煮 りんご	554.9(422.9) 22.1(17.2) 14.9(11.9) 1.6(1.3)	七分つき米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、さけ、ツナ水漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、りんご、かぼちゃ、ぼうれんそう、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、れんこん、さやえんどう、万能ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、本みりん、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 ベジタブルゼンベい	牛乳 ツナおにぎり	乳	
17水	焼きそば 大根と鶏肉の旨し汁 じゃが芋とツナの照り焼き バナナ	540.8(435.5) 25.5(20.2) 17.6(14.6) 1.9(1.5)	焼きそばめん、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(骨付)、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、豆腐	バナナ、にんじん、だいごん、もやし、ごまつな、キャベツ、ピーマン、いんげん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、オイスターソース、おろししょうが	牛乳 きなこせんべい	牛乳 肉まん	乳、小麦	
26金	ごはん 押し麦のスープ ミートボールのトマト煮 ツナサラダ	532.0(418.4) 22.1(17.9) 18.4(15.1) 1.4(1.1)	七分つき米、白玉粉、小麦粉、押麦、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、鯖こし豆腐、木綿豆腐、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、ホルムトマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごまつな、えのきたけ	酒、酢、洋風だしの素、中華だしの素、食塩	牛乳 プレーンクッラッカー	牛乳 ボンデケーキ	乳、小麦	
29月	ごはん 大根と豆腐の旨し汁 チキンナゲット ブロッコリーと人参のおかか和え	541.0(426.3) 20.9(16.2) 18.3(14.5) 1.3(1.0)	七分つき米、小麦粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鯖こし豆腐、かつお節	ブロッコリー、だいごん、にんじん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 ベジタブルゼンベい	牛乳 ケチャップライス	乳、小麦	
30火	手作りハヤシライス コーンとわかめのスープ 小松菜とキャベツのサラダ 柿	565.9(445.0) 22.6(17.7) 18.3(14.3) 1.4(1.0)	七分つき米、小麦粉、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(薄切り)、鯖こし豆腐、鶏ささ身	かき、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しめじ、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、酢、中華だしの素、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳 かぼちゃポーション	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	乳、小麦	

※献立は変更になる場合があります。