

12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 ・ 15 水	けんちんうどん れんこんでんぷら さといもの肉みそかけ ぶどうゼリー	562.9(426.6) 21.9(16.8) 14.6(11.8) 1.9(1.4)	ゆでうどん、七分つき 米、さといも、小麦粉、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき 肉、さけ、米みそ(淡色 辛みそ)	ぶどう濃果汁、れんこ ん、にんじん、しめじ、 だいこん、こまつな、こ ま、万能ねぎ、焼きの り、かんでんクック、 しょうが	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 鮭おにぎり	乳、小麦	
02 ・ 16 木	御飯 豆腐すまし汁 かぼちゃ豆乳スープ 白菜の鮭和え	500.5(389.3) 22.0(16.4) 16.1(13.4) 1.3(1.0)	七分つき米、さつまい も、小麦粉、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、かじき、木綿豆 腐、おから、豆乳、きな 粉、油揚げ	はくさい、たまねぎ、に んじん、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、酒、 しょうゆ	牛乳 ミネリス ケット	牛乳 おからソフト クッキー	乳、小麦	
03 金	モーラー豆腐丼 中華スープ はるさめの酢の物 粉ふき芋	523.8(433.5) 21.1(17.2) 15.1(12.8) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃがい も、ホットケーキ粉、は るさめ、砂糖、片栗粉、 なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、こしあん(生)、豆 乳、鶏ささ身、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、こまつな、 きゅうり、ねぎ、たまね ぎ、えのきたけ、コー ン缶、切り干しだいこん、 黒ごま、しょうが、あ おのり	しょうゆ、酢、酒、中華 だしの素、食塩	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 あんまん	乳、小麦	
04 ・ 18 土	カレー風味のトマトライス わかめスープ りんご	545.8(405.3) 18.2(13.4) 17.4(13.3) 1.7(1.2)	七分つき米、小麦粉、押 麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆 乳	たまねぎ、りんご、ホ ールトマト缶詰、にんじ ん、コーン缶、ごま、 カットわかめ、しょうが	洋風だしの素、食塩、中 華だしの素、カレー粉	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 おからソフト クッキー	乳、小麦	
06 ・ 20 月	カレーピラフ サーモン豆乳シチュー 小松菜の煮浸し	525.9(394.3) 21.9(16.4) 14.5(10.8) 1.7(1.3)	七分つき米、じゃがい も、さつまいも、小麦 粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、さけ、油揚 げ、豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、に んじん、かぼちゃ、ピー マン、ごま	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、洋風だしの 素、みりん、食塩、酒、 カレー粉	牛乳 マジック パン	牛乳 おからソフト クッキー	乳、小麦	
07 火	御飯 だいこんとネギのみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツとコーンの野菜炒め	545.4(402.1) 21.2(16.4) 18.7(13.7) 1.8(1.3)	七分つき米、マカロニ、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、鶏ひき肉、ツナ水 煮缶	だいこん、キャベツ、た まねぎ、にんじん、コ ーン缶、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩	牛乳 がぼちゃポー ロ	牛乳 マカロニきな 粉	乳	
08 水	ナポリタンス/パゲティ かぼちゃ豆乳スープ フロッキーとツナのサラダ バナナ	563.0(444.7) 23.3(18.4) 13.3(10.9) 1.5(1.2)	スパゲティ、七分つき 米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロ ース)、鶏ひき肉、ツナ水 煮缶	バナナ、たまねぎ、プ ロッキー、もやし、か ぼちゃ、にんじん、ピー マン、コーン、こまつな	ケチャップ、酒、酢、 しょうゆ、ウスターソー ス、食塩、洋風だしの素	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 おやつビビン バ	乳	
09 木	手作りカレーライス 白菜とえのきのスープ 里芋と厚揚げの煮物	577.2(462.7) 20.4(15.9) 18.1(15.4) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがい も、さといも、小麦粉、 押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生 揚げ、木綿豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、パ ーナ、はくさい、りん ご、えのきたけ、いんげ ん、レモン果汁、しょう が	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 洋風だしの素、酒、食 塩、カレー粉	牛乳 ミネリス ケット	牛乳 おやつビビン バ	乳、小麦	
10 金	御飯 人参と玉ねぎのスープ 鶏のから揚げ キャベツのゆかりあえ オレンジゼリー	589.9(518.8) 22.1(16.4) 22.8(21.3) 1.8(1.5)	七分つき米、強力粉、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、鶏製豆乳	キャベツ、にんじん、オ レンジ濃果汁、たまね ぎ、こまつな、コー ン、粉かんでん、しょう が	酒、しょうゆ、洋風だ しの素、食塩、ドライイ ースト	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 手作りコー ンパン	乳、小麦 パースティ パーティー	
11 ・ 25 土	焼きうどん 豆腐とわかめのすまし汁 みかん	442.1(342.8) 18.9(14.4) 14.7(12.0) 1.6(1.2)	ゆでうどん、七分つき 米、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)	みかん、ピーマン、にん じん、たまねぎ、ねぎ、 ごま、塩こんぶ、焼きの り、カットわかめ	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 昆布おにぎり	乳、小麦	
13 ・ 27 月	御飯 キャベツとにんじんのすまし汁 鶏ささみの照り焼き 五目野菜のみそ煮	524.9(406.5) 26.2(20.7) 14.2(11.1) 1.4(1.1)	七分つき米、ホットケ ーキ粉、白玉粉、さとい も、小麦粉、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、縮こし 豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)	にんじん、キャベツ、れ んこん、こまつな、ごぼ う、干ししいたけ、あ おのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩	牛乳 マジック パン	牛乳 おやつビビン バ	乳、小麦	
14 火	にんじんライス かぼちゃの具だくさん汁 カレーの煮つけ 野菜のごま和え みかん	549.1(419.2) 21.2(16.2) 17.6(13.9) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、小麦 粉、パン粉、油、砂糖、 粉糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、 鶏製豆乳、鶏ひき肉	にんじん、かぶ、りん ご、たまねぎ、コーン、 マジック、しめ じ、かぶ・菜、えのきた け	ケチャップ、食塩、洋風 だしの素、ウスターソー ス、ナツメグ	牛乳 がぼちゃポー ロ	牛乳 りんごケーキ	乳、小麦	
17 金	モーラー豆腐丼 中華スープ はるさめの酢の物 粉ふき芋	555.3(446.5) 20.6(16.5) 14.3(12.0) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃがい も、はるさめ、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、鶏ささ身、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (淡色辛みそ)、牛乳	にんじん、こまつな、 きゅうり、ねぎ、たまね ぎ、えのきたけ、コー ン缶、切り干しだいこん、 すりごま、しょうが、あ おのり	しょうゆ、酢、みりん、 酒、中華だしの素、食 塩	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 みそ焼きお にぎり	乳	
21 火	御飯 だいこんとねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツとコーンの野菜炒め	536.5(395.9) 21.8(16.8) 17.8(13.1) 2.1(1.5)	七分つき米、七分つき 米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、鶏ひき肉、ツナ水 煮缶	だいこん、キャベツ、た まねぎ、にんじん、コ ーン缶、ねぎ、にんじん、 ねぎ、しょうが	鶏だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、食 塩	牛乳 がぼちゃポー ロ	牛乳 しらすチャー ハン	乳	
22 水	御飯 ポテトスープ ミートローフ フロッキーの和風サラダ	540.2(411.1) 26.4(20.4) 12.3(9.7) 1.6(1.2)	七分つき米、ホットケ ーキ粉、砂糖、油	牛乳、かじき、つぶしあ ん、鶏製豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉(ば ら)	みかん、はくさい、豚 れんこん、かぼちゃ、ね ぎ、だいこん、ごぼう、 ごま	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、おろし しょうが	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 どら焼き	乳、小麦	
23 木	手作りカレーライス 白菜とえのきのスープ 里芋と厚揚げの煮物	579.7(464.8) 21.4(16.9) 18.9(16.3) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃがい も、さといも、強力粉、 押麦、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生 揚げ、木綿豆腐、鶏製豆 乳	たまねぎ、にんじん、は くさい、りんご、コー ン、えのきたけ、いんげ ん、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 洋風だしの素、酒、食 塩、ドライイースト、カ レー粉	牛乳 ミネリス ケット	牛乳 手作りコー ンパン	乳、小麦	
24 金	御飯 ポテトスープ ミートローフ フロッキーの和風サラダ	548.1(419.7) 24.4(18.9) 17.6(13.3) 1.1(0.9)	七分つき米、じゃがい も、ホットケーキ粉、片 栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、 鶏ひき肉、鶏肉(ばら)	たまねぎ、フロッキ ー、にんじん、いち ご、コーン、こまつな、 レモン果汁	酒、酢、しょうゆ、洋風 だしの素、食塩、ナツメ グ	牛乳 ブレンク ラッカー	牛乳 イチゴソー スのホットケ ーキ	乳、小麦	
28 火	ナポリタンス/パゲティ かぼちゃ豆乳スープ フロッキーとツナのサラダ バナナ	563.0(444.7) 23.3(18.4) 13.3(10.9) 1.5(1.2)	スパゲティ、七分つき 米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロ ース)、鶏ひき肉、ツナ水 煮缶	バナナ、たまねぎ、プ ロッキー、もやし、か ぼちゃ、にんじん、ピー マン、コーン、こまつな	ケチャップ、酒、酢、 しょうゆ、ウスターソー ス、食塩、洋風だしの素	牛乳 きなこせんべ い	牛乳 おやつビビン バ	乳	

※献立は変更になる場合があります。