

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) ()は未測定	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	体の調子を整えるもの				
2月	ごはん おとしのきのみすまし汁 ポークチャップ 小松菜とポン酢サラダ	533.9(435.9) 22.0(17.7) 18.3(14.7) 1.6(1.3)	七分つき米、小麦粉、強力粉、焼豆、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肩ロース肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶	ごまつな、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、冷凍コーン、ねぎ、ごま、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、ぽん酢しょうゆ、食塩、塩、ドライイースト、洋風だししょうゆ	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 肉まん	乳・小麦
6日	しらす煮飯 じゃがいもわかめのみそ汁 チキンバーグ キャベツのコーン煮 キャロットゼリー	553.1(423.8) 22.1(16.9) 15.1(11.4) 1.6(1.2)	七分つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、白玉粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、おから、こしあん(生)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、オレシシ濃縮果汁、冷凍コーン、にんじん、ごまつな、グリーンアスパラガス、ごま、のり佃煮、粉かんでん、カットわかめ、しょうゆ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩	牛乳 プレーン クラッカー	牛乳 お野菜 オムレット風 ケーキ	乳・小麦
7・21土	ちゃんぽんラーメン さつま芋の甘煮 オレンジ	541.6(421.9) 18.8(14.6) 11.6(9.3) 1.9(1.4)	生中華めん、さつまいも、七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ひじき	しょうゆ、烏がらだし汁、みりん、食塩	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 おひき おにぎり	乳・小麦
9日	中華丼 わかめスープ 切干大根の中華和え バナナ	612.2(465.6) 21.1(16.3) 16.0(12.7) 1.6(1.2)	七分つき米、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肩ロース肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、ほくざい、たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、だしのこ、しいたけ、切り干しだいこん、ピーマン、黒きくらげ、カットわかめ、しょうゆ	ケチャップ、しょうゆ、米酢、烏がらだし汁、食塩	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 ケチャップ ライス	乳
10・24火	ごはん 豚汁 白身魚の揚げ ブロックリーの白あえ	523.4(400.0) 29.0(21.5) 15.3(11.7) 1.3(1.0)	七分つき米、強力粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ささ身、調整豆乳、豚肩ロース肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ブロックリー、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、すりごま、しょうゆ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ドライイースト	牛乳 かぼちゃ ポーロ	牛乳 お野菜(パン かぼちゃ)	乳・小麦
11・25水	ごはん わかめとたまねぎのみそ汁 鶏ののりから揚げ チンゲン菜のとろみ炒め	528.4(416.1) 24.7(19.6) 17.5(13.8) 1.6(1.2)	七分つき米、小麦粉、油、片栗粉、なかいも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、もやし、にんじん、冷凍コーン、石巻ねぎ、カットわかめ、あおのり、しょうゆ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 お好み焼き	乳・小麦
12・26木	ドライカレーライス 豆腐と万能ねぎのスープ コンサダ りんごゼリー	561.0(462.3) 21.2(17.1) 17.6(15.4) 1.3(1.1)	七分つき米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏こし豆腐、調整豆乳、ツナ水煮缶	りんご濃縮果汁、たまねぎ、冷凍コーン、きゅうり、にんじん、ごまつな、ピーマン、キャベツ、干し豆腐、万能ねぎ、すりごま、粉かんでん、しょうゆ	ケチャップ、洋風だしの素、カレー粉、食塩	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 キャロット ケーキ	乳・小麦
13・27金	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが ほうれん草とえのきたけの炒め	522.0(414.5) 21.2(16.8) 19.3(15.9) 1.6(1.3)	七分つき米、焼きたまごめ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん	牛乳 プレーン クラッカー	牛乳 焼きそば	乳・小麦
14・28土	カレー風味のトマトライス じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんご	553.3(413.4) 18.1(13.6) 17.9(13.0) 1.5(1.1)	七分つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、冷凍コーン、ごまつな、しょうゆ	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 ホットケーキ	乳・小麦
16日	ナポリタンス/バグティ 野菜豆腐スープ 小松菜とポン酢サラダ りんご	516.9(408.3) 21.8(17.1) 13.4(10.6) 1.6(1.4)	スパゲティ、七分つき米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、調整豆乳、豚肩ロース肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	ごまつな、りんご、たまねぎ、にんじん、もやし、クリームコーン缶、ピーマン、冷凍コーン、ごま、塩こんぶ	ケチャップ、しょうゆ、ぽん酢しょうゆ、洋風だしの素、塩、ウスターソース、食塩、おろししょうゆ	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 おやつ ピザパン	乳・小麦
17日	ごはん たまねぎとかぼちゃのみそ汁 鶏の豆乳とひき肉の煮物 人参とピーマンの炒め物	547.3(423.2) 22.9(17.6) 17.4(13.6) 1.6(1.2)	七分つき米、強力粉、小麦粉、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ごまつな、たまねぎ、黒こま、黒きくらげ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ゆんづゆ・3倍濃縮、ドライイースト、食塩	牛乳 かぼちゃ ポーロ	牛乳 ごまクッキー	乳・小麦
18日	わかめごはん 鶏と野菜のスープ煮 揚げだし豆腐のみぞれ煮 きゅうりの酢の物	560.2(423.9) 20.9(16.3) 17.2(13.4) 1.4(1.1)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、ツナ焼付缶	きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうゆ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、烏がらだし汁、食塩	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 おきかな ごはん	乳
19日	ごはん さつまいもわかめのみそ汁 鶏のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう	520.8(415.6) 22.3(16.8) 15.0(12.8) 1.5(1.2)	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、鶏こし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ごぼう、キャベツ、ごまつな、もやし、たまねぎ、しめじ、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうゆ	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 お野菜 ドーナツ (小松菜)	乳・小麦
20日	ハリハリ煮飯 豆腐とにらのスープ 豚肉の香味焼き ポテトサラダ	514.2(410.8) 21.2(16.9) 17.4(14.5) 1.2(1.0)	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉、木綿豆腐、豚ひき肉	ごまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にら、ピーマン	酒、ケチャップ、みりん、ウスターソース、食塩、しょうゆ、烏がらだし汁、おろししょうゆ、しょうゆ	牛乳 プレーン クラッカー	牛乳 ミート マカロニ	乳・小麦
23日	しらす煮飯 じゃがいもわかめのみそ汁 チキンバーグ キャベツのコーン煮 キャロットゼリー	554.4(417.1) 21.7(16.4) 15.1(10.8) 1.6(1.2)	七分つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、白玉粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、おから、こしあん(生)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、オレシシ濃縮果汁、冷凍コーン、にんじん、ごまつな、ごま、粉かんでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、ケチャップ、食塩、ウスターソース	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 お野菜 オムレット風 ケーキ (小松菜)	乳・小麦
30日	ごはん 奥だくさん汁 鶏ささみのチャップあん 切干大根のこま和え	539.8(407.0) 24.3(19.0) 13.5(10.3) 1.4(1.1)	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ごまつな、すりごま、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、みりん	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 ひじき おにぎり	乳
31日	和風パスタ 鶏と野菜スープ 豆苗ともやしナムル バナナ	526.7(425.3) 23.4(18.7) 13.8(11.0) 1.6(1.3)	スパゲティ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、調整豆乳、ツナ水煮缶、こしあん(生)、鶏もも肉、きな粉	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、トウモロコシ、にんじん、キャベツ、粉かんでん、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、米酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 かぼちゃ ポーロ	牛乳 豆乳 プリン	乳

※献立は変更になる場合があります。