

# 6 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 総量/塩分 1人当り	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
			粉と力になるもの	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	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 かじきのカレー揚げ ブロッコリーと人参のおかか和え	512.5(417.5) 28.3(22.7) 16.9(12.7) 1.3(1.0)	七分つき米、食パン、 卵、片栗粉	牛乳、かつお、ツナ水餃 缶、油揚げ、米粉そ(淡 色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、大根、人 参、しめじ、コーン(冷 凍)、玉ねぎ、きゅうり	かつお・鰹節だし汁、 しょうゆ、カレー粉、食 塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ツナサンド	乳・小麦	
02 ・ 16 木	ごはん 豆乳と人参のすまし汁 鶏肉と彩野菜の焼き きゅうりの中華和え	547.2(453.3) 23.7(19.0) 16.1(14.1) 1.6(1.3)	七分つき米、ホットケ ーキ粉、小麦粉、砂糖、こ ま油	牛乳、豚肉(缶)、絹ご し豆腐、つぶしあん(砂 糖添加)、調製豆乳、ツ ナ水餃缶	きゅうり、人参、ピーマ ン、黒ごま、ごま、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 どら焼き	乳・小麦	
03 ・ 17 金	ごはん ちやんとテンゲンサイのスー プ マーボー豆腐 大根のツナサラダ	557.4(462.0) 20.9(16.7) 18.9(15.6) 1.8(1.3)	七分つき米、片栗粉、砂 糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ツナ水餃缶、鶏ひき 肉、米粉そ(淡色辛み そ)	人参、大根、きゅうり、ね ぎ、きゅうり、玉ねぎ、 テンゲンサイ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 洋蔥だしの素、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 ケチャップライス	乳・小麦	
04 ・ 18 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐と彩野菜のスー プ ツナコンサラダ	494.4(398.8) 21.0(16.8) 14.6(12.1) 1.4(1.1)	スパゲティ、米、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉 (胸ロース)、ツナ水餃 缶、豆乳、油揚げ	玉ねぎ、コーン(冷 凍)、キャベツ、きゅう り、人参、ピーマン、万 能ねぎ、ひじき、ずりこ ま	ケチャップ、洋蔥だしの 素、ウスターソース、 しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ひじきおにぎり	乳・小麦	
06 ・ 20 月	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン キャベツのごまあえ	531.8(433.5) 23.7(19.1) 17.2(13.8) 1.2(0.9)	七分つき米、小麦粉、 じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆 乳	キャベツ、人参、玉ね ぎ、小松菜、ピーマン、 コーン(冷凍)、ごま、 レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、 洋蔥だしの素、カレー 粉、食塩	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 野菜ケーキ	乳・小麦	
07 ・ 21 火	豚の軟き込みごはん お餅と小松菜のみそ汁 さきみときゅうりのサラダ さつまいもの甘煮	543.3(420.5) 23.2(17.7) 11.6(9.2) 1.7(1.3)	さつまいも、七分つき 米、砂糖、卵、ごま油	牛乳、さけ、鶏ささ身、 油揚げ、スライスチー ーズ、米粉そ(淡色辛み そ)、かつお節	きゅうり、人参、しめ じ、小松菜、えのきた け、ごま	かつお・鰹節だし汁、 しょうゆ、酒、しょ うゆ、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 チーズおからおにぎり	乳・小麦	
08 ・ 22 水	手作りハヤシライス オクラとコーンのスー プ ゆず干しとチラシのサラダ オレンジ	564.5(460.5) 21.4(17.2) 16.9(13.9) 1.6(1.3)	七分つき米、小麦粉、強 力粉、卵黄、砂糖、油	牛乳、豚肉(胸ロース)、 ごしあん(生)、しらす 干し	オレンジ、玉ねぎ、オク ラ、人参、きゅうり、 コーン(冷凍)、しめ じ、切干大根	ケチャップ、中濃ロー ース、酢、しょうゆ、洋 蔥だしの素、ドライイース ト、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 あんまん	乳・小麦	
09 ・ 23 木	ごはん 豆腐とゆめいのみそ汁 ハンバーグ ほうれん草の絹豆腐和え	521.4(438.8) 24.4(19.6) 17.9(15.5) 1.7(1.4)	七分つき米、食パン、パ ン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、鶏むね肉、卵、調 製豆乳、とろけるチー ーズ、米粉そ(淡色辛み そ)、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、人 参、ピーマン、なめこ、 コーン(冷凍)	かつお・鰹節だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、ウ スターソース、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ピザトースト	乳・小麦	
10 ・ 金	野菜味噌うどん さつまいもの天ぷら 小松菜の煮出し りんごゼリー	520.9(427.3) 19.8(16.0) 17.0(13.8) 1.6(1.3)	ゆでうどん、七分つき 米、さつまいも、小麦 粉、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(胸ロース)、 しらす干し、油揚げ、凍 り豆腐、淡色みそ	りんご濃縮果汁、小松 菜、人参、玉ねぎ、ほう れん草、しめじ、ごま、 かんてんクック	かつお・鰹節だし汁、み りん、しょうゆ、和風だ しの素、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 シラスとワカメのおにぎ り	乳・小麦	
11 ・ 25 土	チャーハン わかめスープ さきみとほうれん草のナムル	438.6(342.4) 17.7(13.9) 13.0(10.5) 0.9(0.7)	七分つき米、油、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ 身、木綿豆腐	オレンジ濃縮果汁、パ ーナ、玉ねぎ、ほうれん 草、人参、もやし、ピー マン、ごま、かんてん クック、カットわかめ	酒、しょうゆ、鳥がら だし汁、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 オレンジゼリー バナナ	乳	
13 ・ 27 月	ごはん お餅と小松菜のすまし汁 鶏肉のトマト風 ひじきの煮物	529.7(422.5) 25.3(19.8) 16.8(12.8) 1.7(1.3)	七分つき米、スパゲ ティ、油、卵、ごま 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき 肉、油揚げ	ホールトマト缶詰、玉ね ぎ、人参、小松菜、ブ ロッコリー、しめじ、ひ じき	かつお・鰹節だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、ウ スターソース、洋蔥だしの 素、食塩、しょうゆ、 食塩、パセリ粉	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 ミートスパゲティ	乳・小麦	
14 ・ 28 火	中華丼 豆腐とえのきのすまし汁 お野菜きんぴら アスパラのバスダサラダ	563.7(436.5) 20.6(16.1) 18.1(14.4) 1.3(1.1)	七分つき米、小麦粉、さ つまいも、スパゲティ、 砂糖、なたね油、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚肉(缶)、絹ご し豆腐	人参、キャベツ、りん ご、ごま、えのき、玉 ねぎ、コーン(冷凍)、 ほうれん草、ピーマン、ア スパラガス、鷹ぎくら げ、ごま、生薑	かつお・鰹節だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、食塩、鷹がらだ し汁、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 りんごごときつまいもの ケーキ	乳・小麦	
24 ・ 金	タコライス 鶏肉と野菜のスー プ そら豆のポテトサラダ ぶどうゼリー	539.8(444.4) 21.6(17.6) 18.4(15.4) 1.1(0.9)	七分つき米、じゃがい も、片栗粉、砂糖、マヨ ネーズ、なたね油、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 鶏むね肉、きな粉、卵 チーズ	ぶどう濃縮果汁、レタ ス、人参、玉ねぎ、トマ ト、きゅうり、えのき、 そら豆、万能ねぎ、か んてんクック	ケチャップ、酢、ウス ターソース、洋蔥だしの 素、カレー粉	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 豆腐もち	乳・小麦	パーティー パーティ
29 ・ 水	手作りお餅とごはん 豆腐とワカメのみそ汁 だらのタルタル焼き じゃがいもの甘煮	542.9(419.0) 25.3(19.9) 14.0(11.5) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃがい も、ほろさめ、砂糖、 油、小麦粉、砂糖、ごま 油	牛乳、だら、木綿豆腐、 しらす干し、米粉そ(淡 色辛みそ)、かつお節	人参、もやし、玉ねぎ、 ごま、すりごま、きゅう り、刻みこんぶ、唐 のり、カットわかめ	かつお・鰹節だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩、パセリ粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 みそ焼きおにぎり	乳・小麦	
30 ・ 木	菜飯 大根としめじのみそ汁 チキンカツ 春雨サラダ	530.7(428.7) 20.0(15.9) 19.4(16.7) 1.3(1.1)	七分つき米、さつまい も、ほろさめ、砂糖、 油、小麦粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、豆腐、米粉そ(淡 色辛みそ)	大根、小松菜、人参、し めじ、きゅうり、コーン 缶、粉がんでん	かつお・鰹節だし汁、 酢、しょうゆ、ケチャッ プ、酒、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 いちがんでん	乳・小麦	

※献立は変更になる場合があります。