

8 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 塩分/水分 1日必要量	材 料 名 (※は10時おやつ又は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力に作るもの	旨や肉や骨に作るもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 ・ 15 月	ごはん わかめとしめじの中華スープ ソーポ-豆腐 ほうれん草と人参のナムル	532.5(421.9) 21.0(16.8) 16.7(13.3) 1.5(1.2)	七分つき米、片栗粉、 ごま油、砂糖、油、パ スタブルせんべい	牛乳、水餃子、豚ひ き肉、鶏ひき肉、米お そ(淡色辛みそ)	ほうれん草、もやし、 ねぎ、人参、玉ねぎ、 しめじ、ピーマン、ご ま、カットわかめ	ケチャップ、しょう ゆ、中華だし、食 塩	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 ケチャップライス	乳	
02 ・ 16 火	ごはん かぼちゃとなすのみそ汁 鰻の竜田揚げネギソース 野菜納豆おえ	567.9(461.8) 24.6(18.9) 20.7(15.7) 1.6(1.3)	七分つき米、食パン、 片栗粉、油、砂糖、ご ま油、かぼちゃポ-ロ	牛乳、さば、納豆、米 おそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、 人参、きゅうり、な す、小松菜、ねぎ、い ちごジャム	かつお・昆布だし、 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 かぼちゃポ-ロ	牛乳 いちごジャムパン	乳、小麦	
03 ・ 17 水	ごはん 人参とチンゲンサイのスープ 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ	543.2(433.9) 23.7(18.1) 14.9(11.9) 1.8(1.4)	七分つき米、さつまい も、生卵めん、マヨ ドレ、油、片栗粉、砂 糖、ごま油、きなこせ んべい	牛乳、鶏もも肉、ツナ 水餃子、ヨーグルト (原糖)	ホールトマト缶詰、玉 ねぎ、人参、トマト、 チンゲンサイ、きゅう り、しめじ	しょうゆ、酢、片栗 だしの素、食塩、鳥がら だし汁、パセリ粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 冷やし中華	乳、小麦	
04 ・ 18 木	夏野菜ドライカレーライス もやしとわかめのスープ キャベツとブロッコリーの和風サラダ りんごゼリー	557.1(464.0) 21.2(17.1) 16.7(14.5) 1.2(1.0)	七分つき米、小麦粉、 片栗粉、油、砂糖、油、 ミレービスケット	牛乳、鶏ひき肉、豆 乳、鶏ささ身	りんご、無糖果汁、パ ナ、玉ねぎ、キャベ ツ、人参、もやし、ブ ロッコリー、ピーマ ン、なす、干しわか め、カットわかめ、春 天クック、生薑	ケチャップ、酢、しょう ゆ、片栗だしの素、食 塩、カレー粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 バナナケーキ	乳、小麦	
05 ・ 19 金	ごはん 大根と豆腐のすまし汁 豚肉のフルコギ風 かぼちゃの甘煮	569.9(449.8) 20.7(16.4) 17.4(14.4) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖、ご ま油、砂糖、プレーン クラッカー	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、木綿豆腐、米お そ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、大根、玉葱 ぎ、もやし、人参、に ら、すりごま	かつお・昆布だし、 かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 焼きおにぎり	乳、小麦	
06 ・ 20 土	ちゃんぽんラーメン さつまいもの甘煮 オレンジ	541.8(421.9) 18.8(14.6) 11.6(9.3) 1.9(1.4)	生中華めん、さつまい も、米、砂糖、ごま 油、きなこせんべい	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、海苔	オレンジ、キャベツ、 人参、きゅうり、人 参、ひじき	しょうゆ、鳥がらだ し汁、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	
08 ・ 22 月	野菜たっぷりミートスパゲティ- 玉ねぎと豆腐のスープ きゅうりとトマトの和風サラダ オレンジゼリー	619.8(410.9) 22.4(17.9) 18.1(14.9) 1.5(1.2)	スパゲティ、ホット ケーキ粉、じゃがい も、砂糖、バター、 油、ベジタブルせんべ い	牛乳、豚ひき肉、豚こ ま、ツナ水餃子、 きな粉	玉ねぎ、キャベツ、人 参、オレンジ、無糖果 汁、トマト、きゅう り、ピーマン、刺身 叉	ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース、 酢、洋風だしの素、食 塩	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 きなこボール	乳、小麦	
09 ・ 23 火	しらすごはん 小松菜となめこのみそ汁 鮭のパン粉焼き 人参とピーマンとじゃがいもの炒め物	543.8(431.5) 28.4(20.9) 14.1(11.2) 1.8(1.5)	七分つき米、じゃがい も、パン粉、小麦粉、 マヨドレ、油、ごま 油、砂糖、かぼちゃ ポ-ロ	牛乳、さけ、しらす干 し、少辛水餃子、米お そ(淡色辛みそ)	人参、なめこ、ピーマ ン、小松菜、玉ねぎ	かつお・昆布だし、 しょうゆ、めんつゆ、 ごま油、みりん、酒、 和風だしの素、食塩、 パセリ粉	牛乳 かぼちゃポ-ロ	牛乳 ツナおにぎり	乳、小麦	
10 ・ 24 水	菜飯 お鮭とえのきのすまし汁 ささみのカレーフリット 切干大根の中華サラダ	538.3(406.5) 24.2(18.0) 16.0(11.8) 1.6(1.2)	七分つき米、ホット ケーキ粉、じゃがい も、小麦粉、油、ごま 油、砂糖、焼し、油、 きなこせんべい	牛乳、鶏ささ身、豆乳 、ツナ水餃子	人参、小松菜、きゅう り、切り干し大根、え のき、小松菜	かつお・昆布だし、 しょうゆ、酢、食塩、 鳥がらだし汁、カ レー粉、パセリ粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 お野菜ケーキ	乳、小麦	
12 金	豚丼 大根と舞茸のみそ汁 小松菜の蒸し オレンジ	528.4(409.8) 25.6(19.9) 16.6(13.0) 1.6(1.3)	七分つき米、小麦粉、 片栗粉、油、砂糖、 プレーンクラッ カー	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、鶏ささ身、ツナ 水餃子	オレンジ、小松菜、玉 ねぎ、大根、人参、表 いだけ、ホールマト 缶詰、玉ねぎ、片栗 粉、ごま、生薑	かつお・昆布だし、 しょうゆ、ケチャ ップ、みりん、酒、和風 だしの素、食塩、パセ リ粉	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 トマトのイタリアンソテー	乳、小麦	
13 ・ 27 土	野菜納豆そぼろ丼 人参としめじのみそ汁 りんご	469.1(352.8) 19.1(14.3) 15.6(12.1) 1.1(0.9)	七分つき米、片栗粉、 砂糖、小麦粉、ごま 油、きなこせんべい	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、きゅうり、人参、 米おそ(淡色辛みそ)、 きな粉	りんご、人参、玉葱 ぎ、小松菜、キャベ ツ、しめじ、コーン缶 詰	かつお・昆布だし、 しょうゆ、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 豆乳もち	乳、小麦	
25 木	ごはん 豆乳と小松菜のみそ汁 しゅうまい 春雨サラダ	545.3(457.9) 22.6(18.3) 18.6(16.2) 1.3(1.1)	七分つき米、ぎょうざ の皮、じゃがいも、ほ ろもぎ、しゅうまいの 皮、片栗粉、砂糖、ご ま油、ミレービスケッ ト	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、とろけるチー ズ、米おそ(淡色辛み そ)	人参、玉ねぎ、小松 菜、コーン(冷凍)、 きゅうり、玉ねぎ、 ピーマン、干ししいた け	かつお・昆布だし、 ケチャップ、しょう ゆ、酢、酒、おろし生 薑、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 餃子ピザ	乳、小麦	
26 金	手作りハヤシライス わかめスープ キャベツとツナのごまあえ バナナ	591.6(482.2) 21.6(17.4) 19.6(16.3) 1.5(1.3)	七分つき米、小麦粉、 片栗粉、油、砂糖、 プレーンクラッ カー	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、鶏ささ身、ツナ 水餃子	バナナ、玉ねぎ、キャ ベツ、もやし、人参、 小松菜、しめじ、干し わかめ、すりごま、 カットわかめ	ケチャップ、しょう ゆ、中華だし、中 華だしの素、片栗だ しの素	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 レーズンクッキー	乳、小麦	バスデー パーティー
29 月	ごはん もやしとチンゲンサイのすまし汁 豆腐ハンバーグ 蒸し野菜のサラダ	524.6(427.0) 20.7(16.6) 17.9(14.4) 1.7(1.4)	七分つき米、食パン、 パン粉、バター、油、 砂糖、片栗粉、ベジタ ブルせんべい	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、こしあん (生)、調整豆乳	人参、玉ねぎ、キャベ ツ、もやし、ブロッコ リー、チンゲンサイ、 レモン果汁	かつおだし汁、ケ チャップ、食塩、ウス ターソース、しょうゆ	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 あんバターサンド	乳、小麦	
30 火	ごはん 豆乳と切干大根のみそ汁 青の竜田揚げポテト ほうれん草と人参のおかか和え	539.9(426.7) 26.6(21.1) 15.3(12.0) 1.4(1.0)	七分つき米、じゃがい も、油、片栗粉、かぼ ちゃポ-ロ	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、さけ、米おそ (淡色辛みそ)、かつ お節	もやし、ほうれん草、 人参、切り干し大根、 あおのり、生薑、カッ トわかめ	かつお・昆布だし、 しょうゆ、酒、食塩、 和風だしの素	牛乳 かぼちゃポ-ロ	牛乳 鮭おにぎり	乳、小麦	
31 水	手作りふりかけごはん わかめとねぎの中華スープ チンジャオロース ポテトサラダ	548.0(433.8) 28.3(20.1) 17.1(14.1) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃがい も、マヨドレ、油、ご ま油、砂糖、片栗粉、 きなこせんべい	牛乳、豚肉(肩ロ- ス)、鶏ひき肉、しらす干、 かつお節	人参、ピーマン、コー ン缶、ねぎ、玉ねぎ、 きゅうり、なす、刻み こんぶ、あおのり、 カットわかめ	ケチャップ、しょう ゆ、酒、ウスターソー ス、中華だしの素、食 塩、みりん	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ミートマカロニ	乳、小麦	

※献立は変更になる場合があります。