

9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 (1食未満)	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	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 木	ごはん さつまいもとしめじのみそ汁 かじぎのカレー揚げ 小松菜とにんじんのごま和え	513.3(427.8) 23.8(19.2) 19.1(16.0) 1.3(1.1)	七分つき米、さつまいも、食パン、油、マヨドレ、片栗粉	牛乳、かじぎ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、万能ねぎ、しめじ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 ツナサンド	乳・小麦	
02 金	ごはん 豆腐と玉ねぎのすまし汁 豚肉とピーマンのごま隔り焼き きゅうりの中華和え オレンジゼリー	551.5(450.3) 23.8(19.1) 14.8(12.4) 1.6(1.3)	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、ごま油、バター	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、鶏製豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、ツナ水煮缶、牛乳	にんじん、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、ピーマン、たまねぎ、もやし、黒ごま、ごま、カットわかめ、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳 プレーン クラッカー	牛乳 小倉ケーキ	乳・小麦	
03 ・ 17 土	焼きうどん さつまいもとたまねぎのみそ汁 きゅうりとさきのみそサラダ	464.3(402.8) 18.3(15.0) 19.9(17.2) 1.8(1.4)	ゆでうどん、さつまいも、油、砂糖、ミレービスケット	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささぎ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ぶどう濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、すりごま、粉かんでん、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酒、しょうゆ、酢	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 ぶどうゼリー ミレー ビスケット	乳・小麦	
05 月	手作りハヤシライス じゃがいものスープ キャベツのサラダ りんごゼリー	577.7(461.5) 22.7(17.9) 17.0(13.6) 1.3(1.1)	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、押麦、砂糖、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆腐、鶏ささぎ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ごまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、ごま、粉かんでん	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 ごまの 蒸しパン	乳・小麦	
06 ・ 20 火	ごはん 切干大根のすまし汁 鶏肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草とにんじんのごま和え	519.9(402.5) 21.7(16.2) 15.8(11.8) 1.4(1.1)	七分つき米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ごまつな、すりごま、ピーマン、切り干しだいこん、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 かぼちゃ ポーロ	牛乳 さけとわかめ のおにぎり	乳	
07 ・ 21 水	ごはん 豚汁 白身魚の煮つけ ツナとひじきの炒り豆腐	535.9(432.4) 27.0(20.5) 12.5(10.2) 1.8(1.4)	七分つき米、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、カレイ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、だいこん、オレンジ天然果汁、ごまつな、ごぼう、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、しょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 かぼちゃ ジャムサンド	乳・小麦	
08 ・ 22 木	ごはん やきそばとワカメのみそ汁 肉じゃが 小松菜とえのきたけの煮びたし	524.8(441.9) 22.1(17.8) 18.6(16.2) 1.6(1.3)	七分つき米、焼きそばめん、やきそば、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、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、本みりん	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 焼きそば	乳・小麦	
09 金	モートス/バグディー もやしとチンゲンサイのスープ コールスローサラダ バナナ	527.3(414.9) 23.2(18.2) 17.8(14.5) 1.7(1.4)	ス/バグディー、ぎょうざの皮、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、なす、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、酢、洋風だしの素、食塩、しょうゆ	牛乳 プレーン クラッカー	牛乳 シラス 餃子ピザ	乳・小麦	
10 ・ 24 土	中華丼 豆腐と万能ねぎのスープ ツナコーンサラダ	551.1(429.8) 20.2(15.5) 16.4(13.0) 1.6(1.3)	七分つき米、押麦、マヨドレ、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、きゅうり、だけのこ(ゆで)、万能ねぎ、すりごま、ごま、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 わかめ おにぎり	乳	
12 月	ごはん かぼちゃスープ 鶏肉のオムレツソースかけ レンコン入りお野菜サラダ	554.9(450.7) 25.9(20.8) 16.3(12.9) 1.1(0.9)	七分つき米、マヨドレ、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、さけ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、レンコン、粉かんでん	本みりん、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 豆腐プリン	乳・小麦	
13 ・ 27 火	ごはん はるさめスープ 豚肉のりんごソース焼き トマトの中華和え	556.3(441.1) 20.9(16.4) 17.4(13.8) 1.6(1.3)	七分つき米、砂糖、オリーブ油、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	トマト、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、りんご、なす、コーン(冷凍)、にんじん、ひじき、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 かぼちゃ ポーロ	牛乳 ひじき おにぎり	乳	
14 ・ 28 水	夏野菜ドライカレーライス 豆腐と万能ねぎのスープ コーンと野菜のごま和え りんごゼリー	541.1(443.8) 21.5(17.3) 15.8(13.1) 1.5(1.2)	七分つき米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆腐、豆乳、ツナ水煮缶	りんご濃縮果汁、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、なす、ごまつな、キャベツ、干しぶどう、万能ねぎ、すりごま、粉かんでん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉	牛乳 きなこ せんべい	牛乳 キャロット ケーキ	乳・小麦	
16 ・ 30 金	焼き鳥丼 大根のみそ汁 かみかみサラダ バイクド里芋	583.0(466.2) 21.6(16.7) 17.2(14.3) 1.7(1.4)	七分つき米、さといも(冷凍)、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、油、マヨドレ、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ごまつな、万能ねぎ、ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 プレーン クラッカー	牛乳 さつまいも ドーナツ	乳・小麦	
26 月	菜飯 お野菜スープ チーズ入りハンバーグ じゃがいものオープン焼き ジャロットゼリー	590.8(461.5) 22.0(17.3) 19.7(15.8) 1.5(1.2)	七分つき米、じゃがいも、春巻きの皮、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、調整豆乳、ダイスカットチーズ	バナナ、にんじん、オレンジ濃縮果汁、ごまつな、たまねぎ、コーン(冷凍)、ブロッコリー、キャベツ、粉かんでん、あおのり	ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩、洋風だしの素	牛乳 ベジタブル せんべい	牛乳 バナナ春巻き	乳・小麦	バースデー パーティー
29 木	ごはん 人参と小松菜のみそ汁 鮭のマヨドレ焼き 野菜納豆和え 梨	538.4(438.5) 27.5(21.9) 15.5(13.6) 1.6(1.3)	七分つき米、食パン、マヨドレ、砂糖	牛乳、さけ、納豆、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	梨、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ごまつな、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、酒	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 ビザトースト	乳・小麦	

※献立は変更になる場合があります。