

# 11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人1食当り)	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				
1 ・ 15 火	ごはん 豚汁 白身魚の煮つけ 鶏とひじきの炒り豆腐	518.3(420.1) 26.7(20.4) 16.4(12.1) 1.4(1.1)	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、バター、油、ごま油、かぼちゃポーチ	牛乳、わかれ、木綿豆腐、鶏むぎ肉、豚肉(薄ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、にんじん、だいこん、ごまつな、ごぼう、ひじき、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 かぼちゃポーチ	牛乳 オレンジケーキ	乳・小麦	
2 ・ 16 水	ごはん 白菜と人参のスープ 鶏肉のトマト煮 さつまいもサラダ	538.3(438.0) 22.5(17.3) 16.0(13.1) 1.7(1.3)	ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、きなこせんべい	牛乳、鶏もも肉、豚肉(薄ロース)、ツナ水魚缶、ヨーグルト(無糖)、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、ピーマン、もやし、にんじん、しめじ、ごまつな、コーン(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 焼きうどん	乳・小麦	
4 ・ 18 金	かぶの煮こ飯 たまねぎとじゃがいものみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 かぶときゅうりの酢漬け	543.7(422.5) 21.5(16.9) 16.2(13.6) 1.7(1.3)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油、プレーンクラッカー	牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄ロース)、鶏むぎ肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、かぶ、葉、きゅうり、ねぎ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ごま、塩こんぶ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 鶏そぼろおにぎり	乳・小麦	
5 ・ 19 土	野菜納豆そぼろ丼 お野菜のきのすまし汁 バナナ	600.4(454.1) 21.0(16.6) 16.4(11.9) 1.3(0.9)	七分つき米、卵、油、小麦粉、ごま油、きなこせんべい	牛乳、豚むぎ肉、焼きわりの納豆、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、えのきたけ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、本みりん	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ひじきおにぎり	乳・小麦	
7 月	杏のクリームライス お野菜スープ 卵のきいも	545.2(441.5) 21.0(16.9) 13.3(10.6) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ベジタブルせんべい	牛乳、鶏むぎ肉(皮付)、調整豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、ごまつな	洋風だしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 バナナケーキ	乳・小麦	
8 ・ 22 火	煎餅 里芋と玉ねぎと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 野菜納豆和え	517.1(411.1) 21.2(16.8) 15.1(12.0) 1.3(1.0)	七分つき米、冷凍さといも、油、砂糖、かぼちゃポーチ	牛乳、さば、納豆、鶏むぎ肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ごまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 かぼちゃポーチ	牛乳 ケチャップライス	乳・小麦	
9	マーボー豆腐丼 わかめとしめじの中煮スープ ほうれん草と人参のナムル	520.7(406.6) 21.4(16.7) 15.9(12.4) 1.8(1.4)	七分つき米、食パン、片栗粉、砂糖、ごま油、きなこせんべい	牛乳、木綿豆腐、豚むぎ肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれん草、もやし、ねぎ、マーマレード、しめじ、ごま、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 マーメイドジャムサンド	乳・小麦	
10 ・ 24 木	味噌煮込みうどん さつまいもの天ぷら 小松菜の煎炒し りんごゼリー	528.7(432.5) 24.3(19.3) 15.2(13.0) 1.6(1.3)	ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ミレービスケット	牛乳、鶏もも肉、しらすず干し、油揚げ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、ごまつな、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、ごま、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 ミレービスケット	牛乳 シラスとワカメのおにぎり	乳・小麦	
11 ・ 25 金	ごはん 大根と豆腐のすまし汁 豚肉のブルコ風 かぼちゃの甘煮	525.4(433.6) 21.2(17.1) 19.0(15.8) 1.2(1.0)	七分つき米、砂糖、ごま油、プレーンクラッカー	牛乳、調整豆乳、豚肉(薄ロース)、木綿豆腐、つばしあん(砂糖添加)、きな粉	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、万能ねぎ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 きなこ豆腐かん	乳・小麦	
12 ・ 26 土	ナポリタンスパゲティ ツナサラダ りんご	552.5(453.5) 27.2(21.8) 16.7(13.0) 1.8(1.5)	スパゲティ、七分つき米、マヨネーズ、砂糖、きなこせんべい	牛乳、豚肉(薄ロース)、ツナ水魚缶、調整豆乳、かつお節、ダイスカットチーズ	キャベツ、りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、すりごま	ケチャップ、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 おなかチーズおにぎり	乳・小麦	
14 月	ごはん かぼちゃとしめじのみそ汁 鶏肉の照り焼き 大根のきんぴら	514.7(421.1) 23.7(19.0) 16.9(13.6) 1.6(1.3)	七分つき米、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、ベジタブルせんべい	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、焼きわりの納豆、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、かぼちゃ、にんじん、いんげん(ゆで)、しめじ、ごまつな、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 納豆おみ焼き	乳・小麦	
17 木	ミートスパゲティ 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	592.6(483.8) 23.3(18.7) 19.0(16.2) 1.4(1.2)	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、バター、塩、ミレービスケット	牛乳、豚むぎ肉、絹ごし豆腐、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、なす、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、チンゲンサイ	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 ミレービスケット	牛乳 きなこボール	乳・小麦	
21 月	秋野菜ドライカレーライス もやしとワカメのスープ キャベツとブロッコリーの和風サラダ りんご	562.1(449.2) 22.2(17.7) 18.8(14.4) 1.6(1.3)	七分つき米、ホットケーキ粉、さつまいも、押麦、油、砂糖、ベジタブルせんべい	牛乳、鶏むぎ肉、調整豆乳、ダイスカットチーズ、生クリーム	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ブロッコリー、かぼちゃ、れんこん、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 ホットケーキ	乳・小麦	パーティー
28 月	五目おこわご飯 じゃがいもとチンゲンサイのみそ汁 鶏つくねのあんかけ きゅうりと人参のナムル	542.1(409.5) 26.1(19.7) 16.7(12.8) 1.6(1.3)	七分つき米、マカロニ、じゃがいも、もち米、片栗粉、オリーブ油、ごま油、砂糖、ベジタブルせんべい	牛乳、鶏むぎ肉、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ水魚缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ポルトマト缶詰、はくさい、たまねぎ、ごぼう、ひじき、ごま、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ベジタブルせんべい	牛乳 トマトマカロニ	乳・小麦	
29 火	ハリハリわかめ御飯 里芋と玉ねぎのみそ汁 カジキの揚げ煮 キャベツとほうれん草のおかか和え	548.9(448.7) 21.4(17.1) 16.1(12.9) 1.8(1.4)	さつまいも、七分つき米、冷凍さといも、砂糖、片栗粉、油、かぼちゃポーチ	牛乳、かじき、米炒り(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、なす、にんじん、切り干しだいこん、黒ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 かぼちゃポーチ	牛乳 大芋いも	乳・小麦	
30 水	ごはん はるさめスープ 豚肉の旨味焼き トマトの中華和え	563.4(449.6) 21.8(17.2) 17.8(14.6) 1.6(1.3)	七分つき米、砂糖、はるさめ、ごま油、きなこせんべい	牛乳、豚肉(薄ロース)、ツナ水魚缶	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、ごまつな、りんご、コーン(冷凍)、にんじん、ひじき、ごま	酢粉、しょうゆ、鶏がらだし、おろししょうが、食塩、本みりん	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ひじきおにぎり	乳	

\*献立は変更になる場合があります。