９ が つ　こ ん だ て ひ ょ う

メープルほいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	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（黄）	血や肉や骨になるもの（赤）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料				
01 土	鶏の照り焼き丼 なめこと厚揚げのみそ汁 里芋とツナのサラダ	575.8(502.3) 24.2(19.7) 23.6(17.5) 2.2(1.6)	米、さといも、ﾊﾟｰﾑｸｰﾍﾝ、 マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、 ツナ缶、みそ	なめこ、きゅうり、刻みのり	しょうゆ、和風だし めんつゆ・3倍濃縮、 みりん、酒	ぱりんこ さつまいもﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	牛乳、大豆 小麦、卵	
03 月	ごはん 油揚げとみつばのすまし汁 なすと豚肉の照りだれ 切干大根	619.0(520.3) 18.3(14.8) 25.4(19.0) 2.1(1.8)	米、さつまいも、さとう、 サラダ油、片栗粉	牛乳、豚小間、油揚げ、卵 無塩バター	なす、にんじん、 切り干しだいこん、万能ね ぎ、みつば	しょうゆ、みりん、和風だし、 酢、酒	星たべよ ごま入りﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳 スイートポテト	牛乳、大豆 卵	
04 火	ごはん コーンとウインナーのスープ 鮭のムニエル ポテトサラダ	667.0(539.1) 30.5(22.6) 20.6(16.8) 5.3(3.7)	米、干しうどん、 じゃがいも、マヨネーズ、 小麦粉	牛乳、さけ、ウインナー 卵、ツナ缶、かまぼこ バター	きゅうり、粒コーン、 にんじん、ねぎ、 パセリ粉	しょうゆ、コンソメ、 和風だし、酒、みりん、 塩	ポンスケ 源氏パイ	牛乳 おかめうどん	牛乳、大豆 小麦、卵	
05 水	ごはん わかめスープ 家常豆腐 春雨サラダ	564.8(528.6) 18.6(15.6) 16.8(15.1) 2.8(2.2)	米、はるさめ、さとう、 サラダ油、ごま油、片栗粉	生揚げ、味付油揚げ 豚ひき肉、ロースハム みそ、ごま	たまねぎ、にんじん、 もやし、にら、きゅうり、 カットわかめ	しょうゆ、中華だし、 中華スープ、酢、酒 すし酢、おろししょうが	ぱりんこ クラッカー	麦茶 おいなりさん	大豆 卵、ごま	
06 木	ハヤシライス コーンとにんじんのスープ キャベツの中華サラダ	619.7(504.0) 16.5(13.1) 27.7(20.9) 4.7(3.4)	米、じゃがいも、片栗粉、 サラダ油、ごま油、さとう	牛乳、豚小間、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、 きゅうり、マッシュルーム缶、 にんじん、コーン	ハヤシルウ、 和風ドレッシング コンソメ、しょうゆ、塩	野菜スティック ビスコ	牛乳 ｺﾝｿﾒしょうゆﾎﾟﾃﾄ	大豆、牛乳 小麦、ごま	
07 金	ごはん 焼き麸と万能ねぎのみそ汁 鶏のケチャップ炒め きんぴらごぼう	633.6(569.1) 25.0(20.3) 21.2(17.6) 4.3(3.1)	米、ビーフン、さとう、 片栗粉、焼き麸、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚小間 みそ、ごま	ごぼう、にんじん たまねぎ、ピーマン 万能ねぎ	ケチャップ、酒、みりん、 和風だし、しょうゆ、塩、 トウバンジャン、 おろししょうが	うす焼きせんべい 動物ﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳 焼きビーフン	牛乳、大豆 ごま	
08 土	ごはん じゃがいもとねぎのみそ汁 鶏肉のごまマヨ焼き マカロニサラダ	560.5(433.5) 21.7(17.1) 19.3(14.5) 2.0(1.4)	米、ﾎｯﾄｹｰｷ粉、 じゃがいも、マヨネーズ、 マカロニ	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ ごま	にんじん、ねぎ、きゅうり	和風だし、塩	星たべよ バタークッキー	牛乳 プレーンケーキ	牛乳、大豆 小麦、卵、ごま	
10 月	ごはん もやしとにんじんの中華スープ チンジャオロースー かぼちゃサラダ	554.8(499.2) 18.6(15.0) 20.9(18.7) 2.3(2.2)	米、食パン、マヨネーズ、 サラダ油、さとう	牛乳、豚肉細切り	かぼちゃ、もやし、 ピーマン、にんじん、 たけのこ、コーン、 えだまめ	中華スープ、中華だし、塩 しょうゆ	プチえびせん ﾊﾞﾀｰｸｯｷｰ	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳、大豆 小麦、卵	
11 火	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 豚肉ときのこのおろしポン酢炒め チンゲン菜の和え物	601.6(536.4) 21.5(17.3) 26.8(23.6) 2.4(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、 サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚小間 絹ごし豆腐、油揚げ ピザ用チーズ、みそ しらす干し、ごま、かつお節	もやし、たまねぎ チンゲンサイ、だいこん しめじ、にんじん、ねぎ	ぽん酢しょうゆ、和風だし しょうゆ	星たべよ ごま入りﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳 ﾁｮｺﾁｯﾌﾟｸｯｷｰ	牛乳、大豆 小麦、卵、ごま	
12 水	わかめごはん 大根と油揚げのみそ汁 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ささみときのこポン酢和え	606.6(513.3) 26.0(20.2) 17.0(14.4) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、さとう、 サラダ油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉 鶏ササミ、ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 油揚げ、みそ、かつお節	たまねぎ、もやし、しめじ えのきたけ、だいこん にんじん わかめごはんの素	しょうゆ、ぽん酢しょうゆ かつおだし、和風だし みりん	ポンスケ 源氏パイ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳、大豆	
13 木	ごはん 卵のふわふわスープ 生姜焼き ジャーマンポテト	629.2(557.0) 20.0(16.1) 28.3(22.5) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、さとう、 オリーブ油	牛乳、豚小間、卵 ベーコン、ピザ用チーズ ごま	フルーツミックス、 たまねぎ、もやし、粉寒天	みりん、しょうゆ、酒 中華だし、コンソメ、塩 おろしにんにく おろししょうが	ぱりんこ クラッカー	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳、大豆 卵、ごま	
14 金	ごはん なめことねぎのみそ汁 チキン南蛮 もやしとキャベツのごま和え	676.2(549.5) 25.9(20.9) 26.7(20.3) 2.8(2.1)	米、小麦粉、さつまいも、 さとう、マーガリン、 タルタルソース、 片栗粉、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、 無塩バター、すりごま、 ごま	もやし、キャベツ、ねぎ にんじん、なめこ、しょうが	しょうゆ、酢、和風だし	野菜スティック ビスコ	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳、大豆 小麦、卵、ごま	
18 火	ビビンバ丼 玉ねぎとコーンのスープ きゅうりとわかめの酢の物 なし	611.7(515.0) 20.0(16.0) 22.3(16.8) 2.2(1.8)	米、小麦粉、さとう、 チョコチップ、サラダ油、 ごま油	牛乳、 豚ひき肉、無塩バター 卵、ごま	きゅうり、もやし、なし ほうれんそう、たまねぎ にんじん、コーン カットわかめ	和風ドレッシング、酢 中華だし、しょうゆ	プチえびせん ﾊﾞﾀｰｸｯｷｰ	牛乳 ごまじゃこトースト	牛乳、大豆 小麦、卵、ごま	
19 水	ごはん もやしとワカメのみそ汁 揚げたらのみぞれ煮 ほうれん草のなめたけ和え	613.7(527.0) 25.7(20.3) 17.3(13.5) 4.5(3.5)	米、コッペパン、片栗粉、 サラダ油	牛乳、たら、フランクフルト 油揚げ、みそ	ほうれんそう、だいこん れんこん、もやし、しょうが にんじん、キャベツ,葉ねぎ なめたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、ケチャップ 和風だし、酒	星たべよ ごま入りﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳 ホットドッグ	牛乳、大豆 小麦、卵	食育(4.5歳) だし
20 木	ミートソーススパゲッティ じゃがいもと万能ねぎのスープ イタリアンサラダ りんごゼリー	627.0(491.3) 20.8(15.5) 23.0(18.0) 4.1(2.8)	スパゲティー、米、さとう じゃがいも イタリアンドレッシング オリーブ油	牛乳、牛豚合挽肉、 ベーコン、ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ ごま	ホールトマト缶詰 りんごジュース、たまねぎ、 キャベツ、レタス、にんじん、 しめじ、コーン、寒天 ゆかりの素、万能ねぎ	コンソメ、ウスターソース ケチャップ	ポンスケ 源氏パイ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 小麦、ごま	
21 金	炊き込みごはん えのきとキャベツのみそ汁 肉豆腐 じゃが芋きんぴら	624.1(566.9) 24.2(19.8) 23.2(20.1) 3.5(2.8)	米、じゃがいも、マカロニ、 さとう、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚小間 鶏小間、みそ、きな粉 油揚げ	キャベツ、にんじん えのきたけ、ねぎ まいたけ、ピーマン 干ししいたけ	しょうゆ、和風だし、みりん 酒、塩	ぱりんこ クラッカー	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳、大豆 小麦、ごま	
22 土	豚丼 わかめとコーンのスープ スパサラ	639.6(572.3) 17.3(14.2) 29.5(24.3) 1.9(1.5)	米、ﾊﾟｰﾑｸｰﾍﾝ、 スパゲティー、マヨネーズ、 さとう	牛乳、豚小間	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ とうもろこし、カットわかめ	酒、みりん、しょうゆ コンソメ、塩	ぱりんこ さつまいもﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳 カップケーキ	牛乳、大豆 小麦、卵	
25 火	ごはん おふときのこのすまし汁 鶏肉のみそマヨグリル キャベツと油揚げのしみしみ和え	534.2(448.9) 23.9(19.2) 18.1(14.5) 2.2(1.6)	米、白玉粉、上新粉、 マヨネーズ、さとう、ごま油、 サラダ油、焼き麸	牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、油揚げ、きな粉	キャベツ、しめじ、にんじん えのきたけ、かぼちゃ	酢、和風だし、酒 みりん、しょうゆ、 とりがらだし、塩	野菜スティック ビスコ	牛乳 月見だんご	牛乳、大豆 卵、ごま	
26 水	ごはん 万能ねぎとなめこのみそ汁 チーズタッカルビ さつまいもきんぴら	598.7(526.7) 22.0(17.7) 18.0(14.4) 5.6(3.9)	米、さつまいも、しらたき、 スパゲティー、じゃがいも、 さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ツナ缶、ピザ用チーズ、 みそ、ごま	なめこ、キャベツ、にんじん たまねぎ、万能ねぎ	酒、しょうゆ、コンソメ 和風だし、みりん トウバンジャン、塩 おろししょうが	うす焼きせんべい 動物ﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳 ﾂﾅｷｬﾍﾞﾂﾊﾟｽﾀ	牛乳、大豆 小麦、ごま	食育(5歳) だし
27 木	ごろごろ野菜カレー わかめとコーンのコンソメスープ ほうれん草と人参の磯和え	578.5(506.9) 16.8(13.5) 21.5(18.8) 3.9(2.9)	米、食パン、黒砂糖	牛乳、豚小間、バター	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、 味付けのり、カットわかめ	カレールウ、しょうゆ コンソメ	プチえびせん ﾊﾞﾀｰｸｯｷｰ	牛乳 かりんとうトースト	牛乳、大豆 小麦	
28 金	ロールオムライス きのこのポタージュ 豆腐のふんわり揚げ ガーリック温野菜 ヨーグルトフルーツ寒天	626.9(510.4) 24.2(18.4) 22.8(16.4) 4.0(3.0)	米、小麦粉、サラダ油 さとう、片栗粉、 オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 卵、木綿豆腐、鶏小間、 鶏ひき肉、無塩バター	もやし、みかん缶、 たまねぎ、にんじん、 万能ねぎ しめじ、ユリンギ、粉寒天 えのきたけ、ブロッコリー	コンソメ、ケチャップ しょうゆ、塩 おろしにんにく	星たべよ ごま入りﾋﾞｽｹｯﾄ	麦茶 ｶｽﾀｰﾄﾞさんちゃく	牛乳、大豆 小麦、卵	バースデー パーティー
29 土	ごはん おふと万能ねぎのすまし汁 厚揚げの肉みそチーズ焼き 小松菜の和え物	573.8(521.8) 21.2(16.8) 23.8(20.4) 1.9(1.4)	米、ﾊﾟｰﾑｸｰﾍﾝ、サラダ油 さとう、焼き麸	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉 ピザ用チーズ、みそ	こまつな、はくさい、 にんじん、ねぎ、コーン、 万能ねぎ	和風だし、しょうゆ、酒	星たべよ バタークッキー	牛乳 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ	牛乳、大豆 小麦、卵	