10 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 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	10時おやつ	3時おやつ	アレルギー特定原材料	行事
01 月	ごはん にんじんと万能ねぎのみそ汁 鶏肉のしょうゆマヨグリル れんこんとじゃが芋の塩炒め	613.9(528.1) 24.4(19.0) 17.4(14.3) 2.8(2.3)	米、食パン、じゃがいも ホットケーキ粉、マーガリン さとう、マヨネーズ サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉 みそ、干しえび	れんこん、にんじん 万能ねぎ	酒、和風だし、しょうゆ みりん、塩	うす焼きせんべい バタークッキー	牛乳 メロンパントースト	牛乳、卵、小麦、ごま	
02 火	ごはん たまねぎとわかめのスープ 豆腐ステーキのあんかけ かいわれベーコンソテー	596.2(507.7) 20.7(16.5) 20.6(15.7) 2.8(2.3)	米、食パン、小麦粉、サラダ油、さとう、	牛乳、木綿豆腐、ベーコン 玉子、ごま、無塩バター	もやし、たまねぎ かいわれだいこん、まいたけ しめじ、エリンギ、えのきたけ 万能ねぎ、干ししいたけ カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、酢 とりがらだし、トウバンジャン	星たべよ ごま入りビスケット	牛乳 カスタードクリームパン	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
3 水 松田先生 リクエストメニュー	ポークカレー キャベツとえのきのスープ ブロッコリーとツナのサラダ	601.1(493.2) 19.4(15.0) 25.7(17.8) 2.7(2.1)	米、小麦粉 サラダ油、さとう	牛乳、豚小間、玉子 あずき(ゆで)、ツナ缶 きな粉	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、キャベツ 粒コーン、えのき	ケチャップ、コンソメ 和風ドレッシング、中濃ソース しょうゆ、カレー粉、塩	ポンスケ クラッカー	牛乳 小豆ときなこのシフォンケーキ	牛乳、卵、小麦、ごま	
04 木	ツナと人参の炊き込みごはん 小松菜と舞茸の中華スープ 鶏チャーシュー レタスとカニカマ炒め	555.0(401.6) 21.9(16.0) 21.4(15.5) 2.4(1.6)	米、片栗粉、さとう サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、玉子 ベーコン、かにかまフレーク ツナ缶	だいこん、もやし、レタス にんじん、小松菜 まいたけ、ねぎ 万能ねぎ、干ししいたけ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ とりがらだし、酒、みりん 中華だし、中華スープ おろししょうが、おろしにんにく	ハッピーターン バタークッキー	牛乳 大根もち	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
05 金	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 挽肉で角煮風 パプリカと切干大根の炒め物	577.7(419.9) 20.5(14.7) 17.8(12.6) 2.4(1.6)	米、さつまいも、さとう 小麦粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ 玉子、油揚げ、みそ 生クリーム、黒ごま	もやし、かぶ 切り干しだいこん 黄ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮 和風だし、酒、ココア オイスターソース みりん、おろししょうが	星たべよ チョコクッキー	牛乳 さつまいもモンブラン	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
06 土	ごはん わかめとおふのすまし汁 鶏つくねの照り焼き キャベツとコーンのサラダ	574.5(440.7) 20.3(15.8) 21.9(16.6) 1.8(1.3)	米、マフィン、さとう、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉 玉子、ごま	キャベツ、粒コーン、ねぎ、 きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、和風だし、酒、みりん	枝豆スナック バタークッキー	牛乳 マフィン	牛乳、卵、小麦、ごま	
09 火	ごはん おふとねぎのすまし汁 鶏肉の中華グリル さつま揚げと水菜のサラダ	562.0(414.2) 25.4(18.0) 14.9(10.8) 2.8(1.9)	米、小麦粉、片栗粉 サラダ油、焼き麸	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ 蒸し大豆、ツナ缶	みずな、レタス にんじん、ねぎ、万能ねぎ	しょうゆ、和風だし、酒 中華だし、しょうゆ おろしにんにく、おろししょうが	えんどうスナック 動物ビスケット	牛乳 大豆おやき	牛乳、大豆、卵、小麦	
10 水	ナポリタンスパゲッティー 豆苗としめじのスープ キャベツサラダ 人参ドレッシング	577.1(412.9) 21.1(15.3) 19.9(14.7) 2.7(1.9)	スパゲティー、レーズンパン さとう、サラダ油、オリーブ油	牛乳、玉子、ウインナー	キャベツ、マッシュルーム缶 ピーマン、きゅうり、しめじ 粒コーン、セロリー、にんじん 豆苗、たまねぎ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、酢、中濃ソース みりん、塩	うす焼きせんべい バタークッキー	牛乳 レーズンフレンチトースト	牛乳、卵、小麦	
11 木	さんまの混ぜごはん なめことねぎのみそ汁 厚揚げと小松菜のあんかけ きんぴらごぼう	608.8(549.1) 22.8(18.9) 19.4(17.1) 3.2(2.6)	米、生中華めん さとう、ごま油	牛乳、さんま、かまぼこ みそ、ごま、厚揚げ	にんじん、ごぼう、なめこ ねぎ、キャベツ、粒コーン 小松菜	みりん、しょうゆ、とりがらだし 和風だし、酒 オイスターソース、塩 おろししょうが	星たべよ ごま入りビスケット	牛乳 ちゃんぽんめん	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
12 金	食パン 野菜スープ かぼちゃコロッケ きのことレタスのサラダ	567.5(509.9) 19.6(16.0) 20.6(16.9) 2.9(2.4)	食パン、じゃがいも パン粉、小麦粉 シーザードレッシング サラダ油	牛乳、豚ひき肉、玉子	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、キャベツ、レタス しめじ、エリンギ、ひじき	ウスターソース、コンソメ しょうゆ、塩、こしょう 和風だし	ポンスケ クラッカー	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、卵、小麦	
13 土	ごはん オニオンキャベツスープ 鶏肉の香草焼き かぼちゃとチーズのサラダ	600.4(454.0) 21.2(16.5) 22.5(16.6) 2.4(1.7)	米、パームクーヘン マヨネーズ、パン粉	牛乳、鶏もも肉 ダイスカットチーズ	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、パセリ粉	ウスターソース コンソメ、酒	星たべよ ごま入りビスケット	牛乳 バームクーヘン	牛乳、卵、小麦、ごま	
15 月	中華丼 にらと玉子のみそ汁 水菜のごまサラダ	578.8(412.4) 19.6(13.4) 24.5(16.1) 2.8(1.9)	米、じゃがいも ごまドレッシング、サラダ油 片栗粉、さとう	牛乳、豚小間、玉子 蒸し大豆、みそ	もやし、はくさい、みずな にんじん、たけのこ(水煮) にら、ねぎ、あおのり 干ししいたけ	しょうゆ、和風だし、酒、塩	ハッピーターン バタークッキー	牛乳 青のりポテトピーンズ	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
16 火	ごはん はんぺんとこまつなのすまし汁 鶏となすのポン酢炒め キャベツとちくわのマヨ和え	579.4(440.1) 22.0(16.0) 15.3(12.0) 4.3(2.9)	米、干しうどん、じゃがいも 片栗粉、マヨネーズ サラダ油、さとう	牛乳、鶏小間、かまぼこ はんぺん、ちくわ	キャベツ、きゅうり、なす こまつな、れんこん(冷凍) ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮 和風だし、ぽん酢しょうゆ しょうゆ	星たべよ チョコクッキー	牛乳 わかめうどん	牛乳、卵、小麦	
17 水	ごはん じゃがいものスープ ミートボールのトマト煮 ツナマカロニサラダ	653.0(495.1) 22.8(17.1) 21.4(15.8) 3.0(2.2)	米、じゃがいも、小麦粉 生パン粉、マカロニ さとう、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、牛豚合挽肉 ツナ缶、きな粉、玉子	ホールトマト缶詰、たまねぎ にんじん、とうもろこし(冷) きゅうり	コンソメ、しょうゆ ケチャップ、塩、ナツメグ	えんどうスナック 動物ビスケット	牛乳 ミルクきな粉蒸しパン	牛乳、大豆、卵、小麦	
18 木	ごはん しめじと万能ねぎのスープ マーボー豆腐 のり和え	587.8(502.7) 22.1(17.3) 16.8(13.9) 3.3(2.6)	米、干しうどん、サラダ油 さとう、片栗粉	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、豚小間、みそ	もやし、こまつな、しめじ キャベツ、にんじん、ねぎ 万能ねぎ、刻みのり	しょうゆ、酒、しょうゆ、 和風だし、中華スープ とりがらだし	うす焼きせんべい バタークッキー	牛乳 焼きうどん	牛乳、大豆、卵、小麦	
19 金 三宅先生 リクエストメニュー	チャーハン わかめともやしのスープ 鶏の唐揚げ りんご	592.7(483.9) 25.3(19.4) 20.5(15.5) 1.5(1.3)	米、さとう、片栗粉 サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉	りんご、もやし、ピーマン ねぎ、にんじん カットわかめ、しょうが	しょうゆ、とりがらだし オイスターソース 中華スープ、酒、塩	星たべよ ごま入りビスケット	牛乳 プリン	牛乳、卵、小麦、ごま	
20 土	ごはん 玉ねぎと豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ちくわときゅうりの和えもの	644.8(480.6) 18.6(13.8) 29.9(21.7) 2.6(1.7)	米、マフィン、サラダ油	牛乳、豚小間、絹ごし豆腐 ちくわ、みそ	たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり ピーマン	和風ドレッシング ケチャップ、和風だし しょうゆ、中華だし	ポンスケ バタークッキー	牛乳 マフィン	牛乳、大豆、卵、小麦	
22 月	親子丼 おふとかいわれのすまし汁 冬瓜のそぼろあん	572.2(505.8) 23.4(18.6) 14.5(12.6) 3.6(2.8)	米、片栗粉 焼き麸、さとう	牛乳、玉子、鶏もも肉 豚ひき肉、ごま	とうがん、たまねぎ えだまめ(冷凍) かいわれだいこん みつば、焼きのり	しょうゆ、酒、和風だし みりん、塩、おろししょうが	ポンスケ クラッカー	牛乳 枝豆おにぎり	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
23 火	ごはん ねぎとコーンの中華スープ 酢豚 もやしと小松菜のナムル	603.5(449.9) 16.0(12.0) 24.6(17.8) 1.1(0.8)	米、さつまいも、さとう 片栗粉、サラダ油 マーガリン、ごま油	牛乳、豚小間、玉子	たまねぎ、にんじん 小松菜、もやし ピーマン、ねぎ 粒コーン、しょうが	しょうゆ、酢、酒 ケチャップ、中華スープ みりん、とりがらだし	ハッピーターン バタークッキー	牛乳 スイートポテト	牛乳、卵、小麦、ごま	
24 水	きのこ御飯 油揚げと大根のみそ汁 鶏肉の治部煮 おくらのおかか和え	609.5(447.6) 27.9(20.5) 15.7(11.6) 4.9(3.5)	米、食パン、片栗粉 マーガリン、さとう	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐 鶏ひき肉、油揚げ みそ、かつお節	オクラ、にんじん、だいこん しめじ、ほうれんそう いちごジャム、 しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、酒、和風だし みりん、塩	星たべよ チョコクッキー	牛乳 ジャムサンド	牛乳、大豆、小麦	
25 木	ごはん 豚汁 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物	583.7(445.3) 20.0(15.1) 22.0(16.8) 2.7(1.8)	米、ぎょうざの皮 板こんにゃく、じゃがいも サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚小間 生揚げ、豚肉(ばら) ピザ用チーズ、みそ ベーコン、かつお節	かぼちゃ、にんじん、にら ねぎ、ごぼう、しめじ	しょうゆ、和風だし ケチャップ、酒、みりん	えんどうスナック 動物ビスケット	牛乳 秋の簡単クリスピーピザ	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
26 金	ごはん えのきと三つ葉のすまし汁 豚の味噌炒め コールスローサラダ	612.2(518.8) 18.0(14.4) 22.2(17.5) 2.2(1.7)	米、シーザードレッシング 片栗粉、さとう、強力粉	牛乳、豚小間、みそ ウインナー	キャベツ、なす、ピーマン えのきたけ、にんじん とうもろこし(冷) きゅうり、みつば	酒、みりん、和風だし しょうゆ	うす焼きせんべい バタークッキー	牛乳 ウインナーパン	牛乳、卵、小麦	
27 土	ごはん 厚揚げとなめこのみそ汁 鶏肉のごまマヨ焼き 3色おひたし	578.0(422.3) 22.6(16.7) 23.8(16.5) 2.1(1.0)	米、パームクーヘン マヨネーズ、さとう サラダ油	牛乳、鶏もも肉 厚揚げ、みそ、ごま	もやし、ほうれんそう なめこ、にんじん	しょうゆ、和風だし	星たべよ バタークッキー	牛乳 バームクーヘン	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
29 月	ごはん にんじんとえのきのスープ 鶏のトマト煮 キャベツのツナマヨサラダ	566.9(494.5) 22.0(17.6) 15.0(11.8) 2.7(2.1)	米、マヨネーズ、小麦粉 揚げ玉、サラダ油、さとう	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	キャベツ、ホールトマト缶詰 たまねぎ、きゅうり、しめじ えのきたけ、にんじん あおのり	コンソメ、ウスターソース ケチャップ、しょうゆ 和風だし	星たべよ ごま入りビスケット	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳、卵、小麦、ごま	
30 火	ごはん なめこと豆腐のみそ汁 アジフライ 野菜納豆和え	642.6(570.8) 27.1(22.2) 20.6(17.0) 2.0(1.7)	さつまいも、米、生パン粉 さとう、サラダ油、小麦粉	牛乳、あじ、絹ごし豆腐 納豆、玉子、みそ、ごま	キャベツ、にんじん、なめこ、もやし	和風だし、しょうゆ	ポンスケ クラッカー	牛乳 大学芋	牛乳、大豆、卵、小麦、ごま	
31 水	おばけちゃんのカレーライス オクラとコーンのスープ おばけちゃんゼリー	644.8(479.0) 14.7(11.1) 23.2(16.9) 2.4(1.7)	米、小麦粉、サラダ油 さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、カルピス	たまねぎ、ぶどう濃縮果汁 にんじん、かぼちゃ、しめじ かぼちゃ、粒コーン、オクラ グリンピース(冷凍)、粉寒	カレールウ、コンソメ	ハッピーターン バタークッキー	牛乳 ジャックオーランタンクッキー	牛乳、小麦	バースデーバー 食育(4.5歳) ジャックオーランタンクッキー