

11がつ こんだてひょう

メモリアルいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	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金	ナポリタンスパゲッティ コンとチンゲン菜のスープ 切干大根の中華サラダ	547.8(416.3) 20.1(15.5) 18.6(14.3) 2.8(2.2)	スパゲッティ、食パン ねぎごま、さとう、サラダ油	牛乳、ウインナー 鶏ササミ(スジ無) 牛乳、バター、ごま	かき、マッシュルーム缶 きゅうり、ピーマン チンゲンサイ、粒コーン にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、酢、コンソメ しょうゆ、中濃ソース みりん、和風だし	牛乳 たべっこどうぶつ えびちび	牛乳 いちごジャムサ ンド	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
02土	ごはん にんじんと万能ねぎのみそ汁 豚肉ときのこのボン酢炒め かぼちゃ煮	543.1(434.5) 15.8(12.6) 18.3(14.6) 1.9(1.6)	米、サラダ油、さとう	牛乳、豚小間 鮭フレーク、みそ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、しめじ エリゴ、万能ねぎ	ほん酢しょうゆ、しょうゆ 和風だし、酒、みりん、塩	牛乳 ミレービスケット かっぱえびせん	牛乳 鮭おにぎり	乳、小麦、ごま	
05火	ごはん キャベツとコーンのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き マカロニサラダ	551.8(419.8) 22.7(17.7) 19.0(14.6) 1.7(1.3)	米、小麦粉、マカロニ さとう、マヨネーズ チョコチップ	牛乳、鶏もも肉 ロースハム、玉子、無塩バ ター	キャベツ、にんじん コーン、きゅうり、マヨネ ーズ	しょうゆ、酒 コンソメ、酢、塩	牛乳 アスパラガス あみじやが	牛乳 チョコチップク ッキー	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
06水	さつま芋ごはん 豚汁 高野豆腐と切干大根の煮物 かぶマヨごまサラダ	552.2(435.1) 21.5(17.0) 20.5(16.2) 3.0(2.6)	米、さつま芋、さとう 板こんにやく、マヨネーズ ごま油	牛乳、鶏もも肉、玉子 豚小間、生揚げ 高野豆腐、みそ すりごま、黒ごま	かぶ、だいこん、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ	しょうゆ、和風だし、酒 みりん、塩、ほんだし	牛乳 チョコチョコク ッキー サッポロボテ	牛乳 プリン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
07木	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 たの唐揚げ ブロッコリーと卵のサラダ	550.9(425.6) 24.9(16.7) 15.7(12.5) 2.3(1.7)	米、イタリアンドレッシング サラダ油、片栗粉、小麦粉 揚げ玉、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐 玉子、ツナ缶、みそ	ブロッコリー、粒コーン まいたけ、塩こんぶ	酒、しょうゆ、みりん オイスターソース、和風だし めんつゆ・3倍濃糖 おろしにんにく、おろししょう ゆ	牛乳 アンパンマン ビスケット ぶち歌舞伎揚 げ	牛乳 塩こんぶたま ごおにぎり	卵、乳、小麦 大豆	
08金	ごはん ミネストローネスープ ポテトロッケ 温野菜 りんご	638.0(488.8) 15.9(12.4) 24.1(18.1) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉 さとう、パン粉、サラダ油	牛乳、牛豚合挽肉 こあん(生)、無塩バター ペーコン、玉子	りんご、たまねぎ、のり佃煮 ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、ミニトマト ブロッコリー、セロリー	中濃ソース、コンソメ、塩	牛乳 たべっこどうぶ つ えびちび	牛乳 あんこマフィ ン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	パースデー パーティー
09土	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 ボークチャップ キャベツとツナのサラダ	586.4(469.1) 16.9(13.5) 21.6(17.3) 2.3(1.8)	米、サラダ油、さとう	牛乳、豚小間 絹ごし豆腐、ツナ缶、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、なめこ ピーマン、菜飯	しょうゆ、ケチャップ ウスターソース、酢、和風だ し	牛乳 ミレービスケ ット かっぱえびせん	牛乳 菜飯おにぎり	乳、小麦、大豆	
11月	ごはん にんじんと豆腐の中華スープ 豚汁 たの中華炒め ツナじゃが	562.5(450.0) 17.0(13.6) 19.6(15.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、豚小間、ツナ水煮缶 タバスコソース、かつお節	なす、赤ピーマン にんじん、トウモロコシ、万能 ねぎ	しょうゆ、酒 オイスターソース 中華スープ、とりからだし おろししょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケ ット かっぱえびせん	牛乳 チーズ焼きお にぎり	乳、小麦、大豆	
12火	ごはん えのきたと油揚げのみそ汁 さばの塩焼 野菜納豆和え	550.8(438.6) 26.8(21.4) 21.4(16.9) 2.5(2.0)	米、食パン マヨネーズ、さとう	牛乳、さば、納豆 油揚げ、みそ	だいこん、もやし にんじん、キャベツ えのきたけ、粒コーン	しょうゆ、和風だし、酒、塩	牛乳 アスパラガス あみじやが	牛乳 コーンマヨト ースト	卵、乳、小麦 大豆	
13水	野菜たっぷりドライカレー じゃがいもとウインナーのスープ ピーマンきんぴら ぶどうゼリー	600.8(478.5) 19.1(15.2) 18.4(14.6) 2.8(2.2)	米、ぎょうざの皮 さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆 ツナ水煮缶、ごま かつお節、無塩バター	ぶどう濃果汁、ピーマン たまねぎ、りんご にんじん、粒コーン なす、かんてん	カレールー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ とりからだし、塩 おろししょうゆ	牛乳 チョコチョコク ッキー サッポロボテ	牛乳 アップルパイ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	4歳食育 アップルパイ
14木	ごはん 鶏団子スープ 豆腐チャンプルー ほうれん草のおかか和え	567.4(437.5) 20.0(15.7) 23.2(18.4) 1.3(1.0)	米、さつま芋、さとう 小麦粉、サラダ油、ごま油	牛乳、本絹豆腐、豚小間 鶏ひき肉、玉子 生クリーム、黒ごま、かつお 節	ほうれん草、にんじん はくさい、にら、ねぎ	しょうゆ、酒、ココア とりからだし、和風だし おろししょうゆ	牛乳 アンパンマン ビスケット ぶち歌舞伎揚 げ	牛乳 さつま芋も んブラン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
15金	五目ちらし寿司 花魁とカワイレのすまし汁 エドと野菜の天ぷら 春雨サラダ	593.9(468.0) 23.5(18.7) 18.3(14.2) 2.0(1.6)	米、スパゲッティ、花魁 はるさめ、小麦粉 サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、バナナメイビ、さけ 錦糸卵、油揚げ、ごま ロースハム、玉子、バター 粉チーズ、さくらでんぶ	にんじん、たまねぎ、れんご ん 粒コーン、きゅうり さやえんどう、しめじ かいわれ大根、干ししいた け	しょうゆ、酢、和風だし 酒、コンソメ とりからだし、塩	牛乳 たべっこどうぶ つ えびちび	牛乳 熊とこのク リームバス タ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	七五三ランチ
16土	ごはん しめじとわかめのみそ汁 なすと鶏肉の照りだれ 和風ポテトサラダ	552.8(430.5) 21.4(16.2) 16.0(12.4) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉 サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 きな粉、みそ	なす、しめじ、きゅうり えだまめ(冷凍)、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、みりん 和風だし、塩	牛乳 ミレービスケ ット かっぱえびせん	牛乳 蒸しパン	乳、小麦、大豆	
18月	ごはん おふとねぎのすまし汁 鶏肉のみそマヨグリン ひじきの五目煮	578.7(453.0) 24.9(19.5) 19.9(15.1) 1.0(1.6)	米、板こんにやく マヨネーズ、さとう サラダ油、ごま油、焼き麩	牛乳、鶏もも肉 味噌油揚げ、蒸し大豆 油揚げ、みそ、ごま	にんじん、ねぎ、ひじき	酒、しょうゆ、みりん すし酢、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケ ット かっぱえびせん	牛乳 おいなりさん	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
19火	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 アジフライ 白菜のおかか和え	555.5(437.9) 22.2(17.5) 19.1(14.8) 1.5(1.1)	米、小麦粉、パン粉 粉糖、サラダ油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐 バター、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、なめこ	和風だし、しょうゆ	牛乳 アスパラガス あみじやが	牛乳 スノーボー ルクッキー	乳、小麦 大豆、ごま	
20水	けんちんうどん 里芋とオクラの和サラダ みかん	537.7(427.1) 18.6(14.8) 26.6(21.3) 2.6(2.1)	ゆでうどん、さいも なかいも、小麦粉 マヨネーズ、揚げ玉	牛乳、豚小間、玉子 豚肉(ばら)、油揚げ かつお節、かつお節	みかん、キャベツ、だいこん にんじん、オクラ、ねぎ ごぼう、あおりの	酒、しょうゆ、中濃ソース 和風だし、みりん、塩 和風だし、しょうゆ	牛乳 チョコチョコク ッキー サッポロボテ	牛乳 お好み焼き	卵、乳、小麦 大豆	3歳食育 キャベツちぎり
21木	ピラフ コンと万能ねぎのスープ チキンチーズカツ イタリアンサラダ	579.0(462.7) 24.2(19.4) 20.0(16.0) 2.3(1.9)	米、食パン、パン粉 イタリアンドレッシング 小麦粉、サラダ油、さとう	牛乳、鶏むね肉、ウイン ナー スライスチーズ、バター	たまねぎ、キャベツ にんじん、粒コーン レタス、万能ねぎ、パセリ粉	中濃ソース、酒、コンソメ、 塩	牛乳 アンパンマン ビスケット ぶち歌舞伎揚 げ	牛乳 シェガール ラスク	卵、乳、小麦 大豆	
22金	ごはん 豆腐とわかめのスープ ハンバーグ キャベツと油揚げのしみしめじ 和え	545.5(423.0) 21.6(16.8) 22.8(17.7) 1.8(1.3)	米、マカロニ、パン粉 ごま油、サラダ油 片栗粉、さとう	牛乳、牛豚合挽肉 絹ごし豆腐、油揚げ 牛乳、玉子、豚ひき肉	キャベツ、にんじん たまねぎ、かいわれだいこ ん	ケチャップ、酢、とりからだし コンソメ、ケチャップ ウスターソース、酒 塩、しょうゆ、ナツメグ	牛乳 たべっこどうぶ つ えびちび	牛乳 ミートマカ ロニ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
25月	ごはん 大根と焼き麩のみそ汁 生巻焼き マカロニサラダ	589.7(465.5) 19.7(15.6) 25.4(20.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ 片栗粉、マヨネーズ さとう、小麦粉、焼き麩	牛乳、豚小間、粉チーズ ロースハム、みそ	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん 粒コーン、きゅうり	酒、和風だし、酢、しょうゆ みりん、おろししょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケ ット かっぱえびせん	牛乳 じゃがいもチ ーズ焼き団 子	卵、乳、小麦 大豆	
26火	バターチキンカレー たまねぎとわかめのスープ ごぼうサラダ りんごゼリー	580.6(464.5) 18.9(15.1) 20.4(16.3) 2.4(1.9)	米、さとう、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉 生クリーム、玉子、卵黄 バター、粉チーズ、黒ごま	たまねぎ、りんごジュース かぼちゃ、ごぼう、にんじん きゅうり、ホールトマト缶詰 カットわかめ、かんてん レモン果汁	カレールー、ケチャップ みりん、しょうゆ コンソメ、おろしにんにく	牛乳 アスパラガス あみじやが	牛乳 かぼちゃプリ ン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
27水	マヨネーズ わかめとたまねぎの中華スープ キャベツとコーンのごまサラダ バナナヨーグルト	530.9(420.0) 18.9(15.0) 15.9(12.7) 0.9(0.7)	米、強力粉、片栗粉 さとう、ごま油	牛乳、本絹豆腐、ヨーグル ト 豚ひき肉、みそ 無塩バター、ごま	キャベツ、バナナ たまねぎ、粒コー ん ねぎ、にんじん きゅうり、カットわかめ	酒、しょうゆ、中華スープ とりからだし おろししょうゆ、塩 ドライイースト	牛乳 チョコチョコク ッキー サッポロボテ	牛乳 手作りパン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	5歳食育 手作りパン
28木	豚と白菜の中華丼 もやしとしめじの中華スープ かぼちゃサラダ オムレツ	564.3(450.8) 14.6(11.7) 24.4(19.5) 1.3(1.0)	じゃがいも、米、マヨネーズ 片栗粉、サラダ油 ごま油、さとう	牛乳、豚肉(ばら)	かぼちゃ、オムレツ はくさい、もやし、チンゲン サイ にんじん、しめじ、えだまめ	酒、しょうゆ、とりからだし 中華スープ、オイスターソ ース 塩、しょうゆ おろししょうゆ、コンソメ	牛乳 アンパンマン ビスケット ぶち歌舞伎揚 げ	牛乳 ミニツルし ょうゆポ テ	卵、乳、小麦 大豆	
29金	ごはん たまねぎとマカロニのスープ 鶏のトマト煮 もやしとキャベツのごま和え	554.4(420.9) 23.5(17.4) 15.0(11.5) 2.7(2.0)	米、生中華めん、マカロニ 小麦粉、サラダ油 ごま油、さとう	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉 みそ、バター、すりごま	たまねぎ、もやし キャベツ、ホールトマト缶詰 にんじん、しめじ 粒コーン、ねぎ	しょうゆ、オイスター ソース コンソメ、ケチャ ップ めんつゆ・3倍濃 糖 おろししょうゆ、塩 おろしにんにく	牛乳 たべっこどうぶ つ えびちび	牛乳 みそラーメン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
30土	ごはん 豆腐と大根のすまし汁 グリルチキン 根菜とあつ揚げの煮物	516.4(394.5) 23.0(17.7) 16.2(12.3) 3.0(2.2)	米、小麦粉、さとう、サラダ 油	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ 調理豆腐、絹ごし豆腐 きな粉	だいこん、にんじん	しょうゆ、和風だし みりん、酒、塩	牛乳 ミレービスケ ット かっぱえびせん	牛乳 豆乳きな粉蒸 しパン	乳、小麦、大豆	