

# 12がつ こんだててひょう

メーブルほいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は本量	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	
			米、そうめん、片栗粉 さとう、ごま油、焼き鮭	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、油揚げ、みそ	バナナ、もやし、にんじん だいこん、ひじき、ねぎ かいわれだいこん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ 和風だし、塩					米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし
02月	もやしと豚ひき肉の并ぶり おふくいかいわれのすまし汁 ひじき煮 バナナ	552.4(432.4) 20.9(16.5) 15.5(12.1) 3.2(2.5)	米、そうめん、片栗粉 さとう、ごま油、焼き鮭	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、油揚げ、みそ	バナナ、もやし、にんじん だいこん、ひじき、ねぎ かいわれだいこん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ 和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット えびせん	牛乳 にゅうめん	卵、小麦 大豆					
03火	わかめごはん なめこたまねぎのみそ汁 肉じゃが 青菜のごま和え	638.2(502.6) 18.5(14.7) 26.0(20.7) 2.1(1.7)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 ドーナツ	卵、小麦 大豆、ごま					
04水	ごはん ブロッコリーとコーンのスープ タラのトマトシチュー 大根のツナ炒め	444.4(332.3) 23.4(15.1) 12.0(9.3) 4.1(2.8)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 ドーナツ	卵、小麦 大豆、ごま					
05木	ごはん コーンとにんじんのスープ 酢豚風炒め わかめともやしのナムル	559.0(447.2) 16.5(13.2) 21.3(17.0) 1.6(1.3)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 ドーナツ	卵、小麦 大豆、ごま					
06金	ゆかりおにぎり 野菜のポタージュ ロールキャベツ エリンギとアスパラのソテー	619.8(492.6) 24.0(19.2) 24.4(19.2) 2.9(2.3)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 ドーナツ	卵、小麦 大豆、ごま	バスデー パーティー				
09月	ごはん たまねぎとキャベツのみそ汁 鶏肉のしょうゆマヨギリ 切干大根	568.9(450.3) 22.1(17.6) 14.1(11.0) 2.2(1.7)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット えびせん	牛乳 おいものおにぎり	卵、小麦 大豆					
10火	ごはん お鮎と万能ねぎのすまし汁 豚の味噌炒め キャベツとささみの和風サラダ	611.7(459.6) 23.5(17.7) 23.4(17.2) 3.1(2.4)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
11水	ハヤシライス コーンとえのきのスープ レタスとカニカマ炒め みかん	605.5(469.9) 17.0(13.1) 26.6(20.1) 1.9(1.5)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
12木	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉の甘辛焼き コーンスローポテサラ	574.9(422.0) 24.5(19.9) 20.4(14.6) 1.4(1.0)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
13金	ごはん 白菜と万能ねぎのみそ汁 おさかなのハンバーグ 春雨サラダ	558.4(446.0) 20.2(16.1) 14.6(11.7) 2.7(2.1)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
14土	豚丼 もやしと万能ねぎのみそ汁 ツナマカロニサラダ	597.5(458.2) 19.0(14.5) 20.8(15.6) 1.7(1.3)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
16月	ごはん じゃが芋となすのみそ汁 照り焼きチキン 水菜ともやしのサラダ	528.7(413.5) 25.4(20.0) 16.4(13.1) 2.2(1.7)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
17火	ごはん なめこたまねぎのみそ汁 揚げ出し豆腐 ささみときのごぼろ酢和え	541.9(429.4) 20.2(15.5) 16.4(13.0) 1.4(1.0)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
18水	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鮭のムニエル マカロニサラダ	593.4(458.1) 28.0(21.9) 18.1(13.7) 2.0(1.6)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま	4歳食育 パーティー				
19木	ドリア オニオンスープ 鶏の唐揚げ マッシュポテ ブロッコリーとパプリカの温サラダ	620.3(496.3) 21.2(16.9) 25.0(20.0) 2.7(2.2)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま	クリスマス パーティー				
20金	ミートソースパスタ じゃがいもたまねぎのみそ汁 イタリアンサラダ ぶどうゼリー	558.8(405.3) 18.7(13.7) 26.7(19.1) 2.3(1.7)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
21土	ごはん わかめスープ 肉野菜炒め 和風サラダ	525.2(416.3) 16.2(12.8) 21.6(17.1) 2.1(1.5)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
23月	ごはん 玉ねぎとわかめ中華スープ 鶏肉の中華グリル かぼちゃの煮物	574.7(440.9) 22.1(16.7) 17.9(13.6) 1.4(1.1)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
24火	ごはん なめこ豆腐のみそ汁 ポテトコロッケ キャベツとささみの和風サラダ	608.2(483.2) 23.5(18.7) 23.6(18.6) 2.3(1.8)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
25水	チキンカレー コーンとたまねぎのスープ わかめともやしのナムル オレンジ	624.0(490.8) 22.1(16.7) 16.0(12.5) 2.7(2.1)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま	5歳食育 カステラ				
26木	ごはん 豆腐と水菜のすまし汁 油揚げメンチ かみかみサラダ	607.4(481.5) 21.5(17.2) 22.6(17.7) 1.5(1.1)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
27金	ごはん 豚汁 カジキの唐揚げ キャベツとハムのサラダ	647.1(481.9) 28.9(22.5) 26.8(19.7) 2.1(1.6)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					
28土	わかめごはん 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉ともやしのポン酢炒め ポテトサラダ	641.6(502.6) 19.4(15.3) 25.5(19.7) 1.7(1.3)	米、食パン、パン粉	牛乳、豚小間、みそ バター、すりごま	たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 コーンラーメン	卵、小麦 大豆、ごま					

メニューは変更になる場合があります。