

2 が つ こ ん だ て ひ ょ う

メールほいくえん

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	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	ごはん 豆腐とねこのみそ汁 ポークチャップ 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 ビーマン、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	
03月	鬼の納豆ごはん わかめとねこのみそ汁 コーンスローサラダ 鶏とごぼうの唐揚げ	612.1(484.6) 26.1(20.8) 21.7(17.0) 2.3(1.8)	米、シーザードレッシング 片栗粉、マヨネーズ サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉、納豆 玉子、かにかまフレーク みそ、油揚げ スライスチーズ	キャベツ、粒コーン、ごぼう なめこ、きゅうり、にんじん のり佃煮、カットわかめ にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢 しょうゆ、酒、塩	牛乳 ミレービスケット かっぱえびせん	牛乳 恵方巻	卵、乳、小麦 大豆	パースデー パーティー 3・4・5歳食育 恵方巻
04火	ピピンパ たけのこしめじの中華スープ かぼちゃサラダ みかん	588.7(457.0) 22.4(17.1) 24.3(18.6) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、小麦粉 さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、ごま	かぼちゃ、みかん缶、もやし ほうれんそう、たけのこ しめじ、にんじん、えだまめ	しょうゆ、酒、めんつゆ みりん、とりがらだし 中華だし、トウバンジャン 塩、おろしにんにく おろししょうが	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 大豆おやき	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
05水	野菜たっぷりドライカレー コンとウインナーのスープ 大根サラダ	607.5(476.7) 22.7(17.9) 25.8(19.9) 4.6(3.6)	米、食パン、マーガリン サラダ油、さとう	牛乳、豚ひき肉 ウインナー、ロースハム 蒸し大豆、スライスチーズ	だいこん、たまねぎ にんじん、なす、きゅうり 粒コーン、カットわかめ	カレールー、ケチャップ ウスターソース、コンソメ 塩、おろししょうが しょうゆ、酢	牛乳 サッポロポテト 源氏パイ	牛乳 ハムチーズサンド	卵、乳、小麦 大豆	
06木	ごはん きのこのすまし汁 さつまいもと鶏の甘辛炒め ひじき煮	527.6(402.3) 24.3(18.2) 22.4(17.1) 1.9(1.4)	米、さつまいも、小麦粉 さとう、片栗粉、サラダ油、ご ま油	牛乳、鶏むね肉、玉子 蒸し大豆、油揚げ きな粉、ごま	にんじん、まいたけ、しめじ えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 和風だし、塩	牛乳 アンパンマンビ スケット ぶち歌舞伎	牛乳 きなこのシフォン ケーキ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
07金	わかめごはん 大根とやしのみそ汁 鯛の梅しそフライ キャベツと白菜のとりみ煮	547.6(434.8) 25.9(20.7) 18.5(14.8) 2.5(1.9)	米、パン粉、小麦粉、サラダ 油、さとう、片栗粉、さとう	牛乳、いわし、みそ 玉子、ゼラチン	はくさい、キャベツ みかん缶、もやし、だいこん にんじん、わかめご飯の素 練り梅、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁 めんつゆ、酒、和風だし	牛乳 たべっこどうぶ つ ベジタベル	牛乳 フルーツ杏仁	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
08土	ごはん 玉ねぎとわかめのスープ 鶏肉の中華グリル かぼちゃの煮物	538.6(417.7) 20.6(15.5) 11.2(8.7) 1.4(1.1)	米、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、干しえび	かぼちゃ、たまねぎ 塩こんぶ、カットわかめ	めんつゆ、酒、しょうゆ 中華スープ、とりがらだし おろしにんにく おろししょうが	牛乳 ミレービスケット かっぱえびせん	牛乳 えびと塩こんぶ のおにぎり	乳、小麦 大豆	
10月	ごはん ワンタンスープ チョコムチキン チレギサラダ	565.4(444.9) 25.1(19.9) 20.1(15.5) 1.2(1.0)	米、食パン、ワンタンの皮 片栗粉、サラダ油 ごま油、マヨネーズ、さとう	牛乳、鶏もも肉 鶏ひき肉、ごま	きゅうり、レタス、にんじん 粒コーン、ねぎ、万能ねぎ しょうが	しょうゆ、酢、酒、ケチャップ とりがらだし、中華スープ チリソース、みりん おろしにんにく	牛乳 ミレービスケット かっぱえびせん	牛乳 コーンマヨパン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
12水	ナポリタンスパゲッティ じゃがいもと万能ねぎのスープ ささみときこのぼん酢和え ぶどうゼリー	555.2(437.2) 22.8(17.5) 11.8(9.3) 5.2(3.8)	スパゲッティ、米 じゃがいも さとう、揚げ玉	牛乳、鶏ササミ、ベーコン	ぶどう濃縮果汁、もやし マッシュルーム缶、トマト缶 きゅうり、しめじ、えのき たまねぎ、ビーマン、にんに く	トマトソース、コンソメ ぼん酢しょうゆ	牛乳 サッポロポテト 源氏パイ	牛乳 塩こんぶたまき おにぎり	卵、乳、小麦 大豆	
13木	ごはん わかめとねぎの中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ	617.0(493.5) 16.1(12.9) 28.2(22.6) 1.7(1.4)	米、小麦粉、はるさめ さとう、片栗粉 ごま油、サラダ油	牛乳、豚小間、無塩バター ロースハム、みそ 卵黄、ダシカサチーズ	キャベツ、にんじん きゅうり、ねぎ、カットわかめ	酒、しょうゆ オイスターソース、酢 中華スープ、とりがらだし おろしにんにく おろししょうが、塩	牛乳 アンパンマンビ スケット ぶち歌舞伎	牛乳 チーズクッキー	卵、乳、小麦 大豆	
14金	ごはん 豆腐とやしのみそ汁 さわらのかば焼き 小松菜としめじのソテー	556.6(439.1) 26.5(20.9) 20.8(16.1) 1.8(1.4)	米、小麦粉、さとう サラダ油、チョコシロップ 片栗粉、さとう	牛乳、さわか、木綿豆腐 玉子、ベーコン みそ、バター	ごまつな、もやし しめじ、粒コーン	かつお・昆布だし汁、酒 みりん、しょうゆ コンソメ、塩	牛乳 たべっこどうぶ つ ベジタベル	牛乳 ココアケーキ	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
17月	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し	582.6(444.3) 18.8(14.1) 22.8(17.0) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、小麦粉 さとう、しらたき、サラダ油	牛乳、豚小間、無塩バター 絹ごし豆腐、玉子 みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、和風だし 酒、みりん	牛乳 ミレービスケット かっぱえびせん	牛乳 ソーターアング ギー	卵、乳、小麦 大豆	
18火	ねぎ塩豚丼 白菜とえのきのみそ汁 さつまいも甘煮 オレンジ	572.5(448.1) 17.7(13.8) 21.4(17.0) 1.4(1.1)	米、さつまいも、マカロニ さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、きな粉	オレンジ、はくさい にんじん、えのきたけ ねぎ、レモン	かつお・昆布だし汁 みりん、酒、しょうゆ 塩、中華だし、和風だし	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 きな粉マカロニ	乳、小麦 大豆、ごま	
19水	食パン 鮭のクリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー りんごゼリー	649.8(504.0) 27.5(21.5) 27.0(20.4) 2.4(1.8)	食パン、米、さとう	牛乳、さけ、味付油揚げ ベーコン、バター、ごま	りんごジュース、ほうれん草 たまねぎ、にんじん マッシュルーム かんてん、レモン果汁	シチュールー、すし酢 めんつゆ	牛乳 サッポロポテト 源氏パイ	牛乳 おいなりさん	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
20木	ごはん しめじと大根のみそ汁 豆腐チャンプルー ブロッコリーとツナのサラダ	616.5(493.0) 20.3(16.2) 30.1(24.1) 1.8(1.5)	米、小麦粉、マヨネーズ さとう、サラダ油	牛乳、木綿豆腐、豚小間 玉子、ツナ缶、バター みそ、かつお節	もやし、ブロッコリー だいこん、にんじん にら、しめじ、バナナ	かつお・昆布だし汁 和風だし、酒、しょうゆ	牛乳 アンパンマンビ スケット ぶち歌舞伎	牛乳 バナナスコーン	卵、乳、小麦 大豆	
21金	ごはん わかめの中華スープ 鶏と野菜の甘酢あんかけ マカロニサラダ	602.0(476.0) 20.1(15.8) 20.8(16.6) 1.2(0.9)	米、マカロニ、マヨネーズ 片栗粉、さとう サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉 ロースハム、ごま	もやし、たまねぎ、なす にんじん、れんこん 黄ピーマン、きゅうり ピーマン、ねぎ にんじん、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華スープ とりがらだし、しょうゆ、塩	牛乳 たべっこどうぶ つ ベジタベル	牛乳 チャーハン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
22土	和風スパゲッティ おふと万能ねぎのすまし汁 キャベツとささみの和風サラダ バナナ	568.5(441.4) 24.0(18.8) 15.3(11.8) 1.7(1.3)	スパゲッティ、小麦粉 さとう、さとう、ごま油 サラダ油、焼き麩	牛乳、鶏ひき肉、鶏ササミ 調製豆腐、きな粉	バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり 万能ねぎ、刻みり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、塩、和風だし	牛乳 ミレービスケット かっぱえびせん	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
25火	ごはん きのこ万能ねぎのすまし汁 鶏肉のみそマヨグリル 白菜の昆布和え	538.9(425.8) 20.2(16.1) 21.0(16.5) 1.4(1.1)	米、小麦粉、粉糖 サラダ油、マヨネーズ ごま油、さとう	牛乳、鶏もも肉 バター、みそ	はくさい、しめじ、きゅうり えのきたけ、にんじん 万能ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 アスパラガス あみじゃが	牛乳 スノーボールク ッキー	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
26水	チキンカレー もやしとわかめのスープ ツナコーンサラダ りんごヨーグルト	579.1(455.2) 21.4(16.8) 18.0(14.0) 2.9(2.3)	米、さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉、ツナ缶 ダイスカサチーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ にんじん、りんご、もやし 粒コーン、カットわかめ	カレールー、酢、しょうゆ コンソメ、塩、かつおだし	牛乳 サッポロポテト 源氏パイ	牛乳 チーズおかわお にぎり	乳、小麦 大豆	
27木	ごはん 春雨スープ ミートボールのトマト煮 レタスとカニカマのサラダ	584.1(449.8) 18.2(13.8) 23.5(17.7) 2.2(1.7)	米、さとう、小麦粉 パン粉、はるさめ サラダ油、さとう	牛乳、牛豚合挽肉、玉子 無塩バター かにかまフレーク	レタス、ホールトマト缶詰 たまねぎ、粒コーン にんじん	ケチャップ、ウスターソース 中華だし、とりがらだし コンソメ、塩、しょうゆ、酢	牛乳 アンパンマンビ スケット ぶち歌舞伎	牛乳 マドレーヌ	卵、乳、小麦 大豆	
28金	ごはん さつまいもとねぎのみそ汁 たらこの和風おろし 高野豆腐の煮物	603.4(470.1) 28.0(21.7) 15.6(11.7) 2.9(2.2)	米、さつまいも、片栗粉 サラダ油、さとう	牛乳、たら、蒸し大豆 高野豆腐、鶏小間 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ にんじん、いんげん 干しいたけ	しょうゆ、和風だし みりん、酒	牛乳 たべっこどうぶ つ ベジタベル	牛乳 炊き込みごはん	乳、小麦 大豆、ごま	
29土	わかめごはん お鮎と万能ねぎのみそ汁 豚の味噌炒め ささみときこのぼん酢和え	579.6(441.9) 22.6(16.7) 21.6(15.8) 2.0(1.6)	米、焼き麩、サラダ油 さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、鶏ササミ みそ、鮎フレーク	もやし、なす、きゅうり えのきたけ、ピーマン わかめごはんの素 万能ねぎ	ぼん酢しょうゆ、和風だし しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット かっぱえびせん	牛乳 鮎おにぎり	乳、小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。