

3がつこんだてひょう

メール厚いくん

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
			熟と力になるもの(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				
02月	ちらし寿司 えのきと花魁のすまし汁 はんぺんひし餅 ひしもちひなまつりゼリー	561.0(447.7) 22.8(18.1) 13.2(10.6) 2.2(1.8)	米、小麦粉、さとう 花魁、白玉粉、サラダ油	牛乳、はんぺん、こしあん 玉子、バナナメロビ 油揚げ、生クリーム 卵(白)、さくらでんぶ	アセロラ(果汁10%飲料) れんこん、にんじん、えのき さやえんどう、粉寒天 干しいたけ、あおのり 刻みり	かつお・昆布だし汁 めんつゆ・3倍濃縮 すし酢、塩、しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 関東風さくらもち ひなあられ	卵、乳、小麦 大豆	パースデー パーティ
03火	ごはん えのきと油揚げのみそ汁 さばの塩焼 野菜納豆和え	619.9(488.0) 30.9(24.5) 23.6(18.5) 2.5(1.9)	米、食パン、マヨネーズ さとう	牛乳、さば、納豆 ツナ水煮缶、みそ、油揚げ	だいこん、もやし にんじん、キャベツ えのきたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、塩	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 ツナマヨサンド	卵、乳、小麦 大豆	
04水	チキンカレー キャベツとコーンのスープ じゃが芋きんぴら オレンジ	589.1(453.9) 17.5(13.2) 19.7(15.1) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉 さとう、サラダ油 チョコシロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、玉子	オレンジ、にんじん たまねぎ、キャベツ 粒コーン、ピーマン	カレーウ、しょうゆ みりん、コンソメ	牛乳 ぶち歌舞伎揚げ	牛乳 ココアケーキ	卵、乳、小麦 大豆	パッファロー組 リクエストメ ニュー (昼・おやつ)
05木	ごはん もやしのスープ チャプチェ ブロッコリーサラダ	613.1(477.2) 18.7(14.6) 21.4(17.1) 2.4(1.9)	米、生中華めん、はるさめ イタリアンドレッシング さとう、ごま油	牛乳、豚小間	ブロッコリー、にんじん もやし、たまねぎ、粒コーン 大根、粒コーン、ピーマン にら、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、みりん、しょうゆ 中華だし、とりがらだし おろししょうが、塩	牛乳 ベジタベル	牛乳 コーンラーメン	卵、乳、小麦 大豆	パッファロー組 リクエストメ ニュー (おやつ)
06金	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 手作り餃子 白菜とちくわのマヨネーズサラダ	613.0(483.5) 22.1(17.4) 19.6(15.2) 2.2(1.7)	米、さよごの皮 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹豆腐 ちくわ、ダイスカットチーズ みそ、ごま、かつお節	はくさい、キャベツ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、おろししょうが めんつゆ・3倍濃縮 オイスターソース、しょうゆ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 チーズおかかお にぎり	卵、乳、小麦 大豆、ごま	パッファロー組 リクエストメ ニュー (昼・おやつ)
09月	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 ポークチャップ もやしのツナボン酢和え	602.1(450.2) 19.8(14.8) 25.1(18.3) 1.8(1.3)	米、片栗粉、黒砂糖 さとう、サラダ油	牛乳、豚小間、絹豆腐 ツナ缶、きな粉、みそ	もやし、チンゲンサイ たまねぎ、ピーマン レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 ばん酢しょうゆ、ケチャップ ウスターソース、酒、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ぶるぶるもち	乳、小麦 大豆	
10火	ごはん はんぺんと万能ねぎのみそ汁 さつまいもと鶏の甘辛炒め にんじんうしり	565.7(438.0) 24.5(19.3) 14.2(11.1) 2.2(1.7)	米、食パン、さつまいも さとう、揚げ玉、片栗粉 マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏小間、玉子 ツナ水煮缶、みそ はんぺん、ごま	にんじん、たまねぎ キャベツ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん お好み焼きソース	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 お好みものつけ トースト	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
11水	きつうどん 春巻き フルーツポンチ	583.3(462.6) 26.1(20.9) 19.0(14.8) 2.5(2.0)	ゆでうどん、米、春巻きの皮 はくさい、味付油揚げ かまぼこ、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏小間 さけ、味付油揚げ かまぼこ、バター	りんごジュース、みかん缶 ねぎ、しめじ、りんご、レモン 汁 バナナ、ほうれんそう、人参 たけのこ、万能ねぎ、寒天	めんつゆ・3倍濃縮 みりん、しょうゆ、酒 とりがらだし、オイスターソ ース	牛乳 ぶち歌舞伎揚げ	牛乳 鮭としめじの炊 き込みご飯	卵、乳、小麦 大豆	パッファロー組 リクエストメ ニュー (昼)
12木	ごはん じゃがいもとにんじんのスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ	604.4(463.4) 19.2(15.0) 24.3(18.5) 1.8(1.4)	さつまいも、米、じゃがいも パン粉、サラダ油 マヨネーズ、さとう	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 玉子、牛乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース 酢、コンソメ、塩	牛乳 ベジタベル	牛乳 さつまいもス ティック	卵、乳、小麦 大豆	
13金	ごはん ねぎとわかめのみそ汁 鶏の唐揚げ レタスとカナカマ炒め	553.0(425.6) 22.9(17.7) 18.1(13.8) 1.6(1.2)	米、小麦粉、片栗粉 ごま油、サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉、玉子 かにかまフレーク みそ、きな粉	レタス、もやし、ねぎ カットわかめ にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、とりがらだし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ミルクきな粉蒸し パン	卵、乳、小麦 大豆	
14土	五目うどん ささみときのこボン酢和え バナナ	547.1(420.4) 21.9(16.6) 20.2(15.7) 2.2(1.6)	干しうどん、小麦粉 さとう、サラダ油	牛乳、豚小間、鶏ササミ 調整豆腐、きな粉 高野豆腐	バナナ、もやし、きゅうり にんじん、しめじ えのきたけ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 ばん酢しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
16月	ごはん しめじともやしのスープ 豚のスタミナ炒め キャベツとささみの和風サラダ	602.1(479.1) 22.7(18.0) 27.2(21.6) 1.6(1.2)	米、スパゲッティ サラダ油、さとう	牛乳、豚小間、鶏ササミ	もやし、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり しめじ、なめたけ	酢、しょうゆ、酒、みりん 中華スープ、とりがらだし 和風だし、おろしにんにく おろししょうが、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きのこスパゲッ ティ	乳、小麦 大豆	
17火	2色そばろまん なすとえのきのみそ汁 大根とツナのたいだん バナナ	595.9(449.9) 21.3(15.8) 18.4(13.3) 2.2(1.7)	米、食パン、さとう 黒砂糖、サラダ油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、玉子 ツナ水煮缶、みそ、バター	バナナ、だいこん えのきたけ、なす	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 和風だし	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 かゆんとうト ースト	卵、乳、小麦 大豆	
18水	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 たらしの唐揚げ ブロッコリーと卵のサラダ	574.3(445.6) 27.4(18.7) 21.0(16.8) 2.6(2.1)	米、干しうどん イタリアンドレッシング サラダ油、片栗粉、小麦粉	牛乳、たら、絹豆腐 玉子、豚小間、なる とみそ、油揚げ、ツナ缶	ブロッコリー、粒コーン まいたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁 カレーウ、酒、しょうゆ みりん、オイスターソ ース 和風だし、おろしにんにく おろししょうが	牛乳 ぶち歌舞伎揚げ	牛乳 カレーうどん	卵、乳、小麦 大豆	パッファロー組 リクエストメ ニュー (おやつ)
19木	ごはん わかめとおふのすまし汁 豚ともやしの炒め物 ひじき煮	609.0(486.8) 21.1(16.8) 22.6(18.0) 2.1(1.6)	米、片栗粉、さとう 焼ふ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖) 豚小間、蒸し大豆、油揚げ みそ、すりごま	もやし、にんじん ひじき、万能ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、酢、みりん 塩、和風だし、おろししょう が	牛乳 ベジタベル	牛乳 ヨーグルト 歌舞伎揚げ	乳、小麦 大豆、ごま	
21土	わかめごはん お鮓と万能ねぎのみそ汁 豚の味噌炒め ささみときのこボン酢和え	584.5(446.4) 22.9(17.1) 21.7(15.9) 2.0(1.6)	米、焼き鮓、サラダ油 さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、鶏ササミ みそ、鮓フレーク	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	かつお・昆布だし汁 ばん酢しょうゆ、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 鮓おにぎり	乳、小麦 大豆	
23月	ごはん なめこ豆腐のみそ汁 豚と大根のオイスター炒め もやしときゅうりの梅マヨ和え	562.8(448.9) 20.1(16.0) 26.8(21.3) 2.1(1.7)	米、スパゲッティ、ごま油 オリーブ油、マヨネーズ さとう	牛乳、豚小間、絹豆腐 牛豚合挽肉、みそ、かつお 節	もやし、だいこん、きゅうり たまねぎ、なめこ ホールトマト缶詰 にんじん、万能ねぎ、練り梅	かつお・昆布だし汁 酒、ケチャップ、しょうゆ オイスターソ ース ウスターソ ース 和風だし、コンソメ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ミートソースパ グゲッティ	卵、乳、小麦 大豆	パッファロー組 リクエストメ ニュー (おやつ)
24火	ごはん 焼き鮓と万能ねぎのみそ汁 糖のバターしょうゆ焼き キャベツと油揚げのしみしみ 和え	567.8(448.4) 23.6(18.7) 22.3(17.5) 1.3(1.0)	米、小麦粉、さとう ごま油、チョコチップ 焼き鮓	牛乳、さわか、無塩バター 油揚げ、みそ、卵(黄) バター	キャベツ、にんじん 万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、とりがらだし	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 チョコチップク ッキー	卵、乳、小麦 大豆	
25水	ごはん しめじと三つ葉のすまし汁 酢鶏 ほうれん草とえのき茸のお浸し	559.2(442.1) 22.5(17.8) 17.7(14.0) 2.1(1.6)	米、さとう、片栗粉 強力粉、サラダ油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉 生クリーム、玉子 油揚げ、卵(黄)、バター	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、ピーマン バナナ、えのきたけ いちご、しめじ、みつば	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、めんつゆ 酢、ケチャップ、みりん 塩、おろししょうが	牛乳 ぶち歌舞伎揚げ	牛乳 パフェ	卵、乳、小麦 大豆	3.4.5歳 クッキング パフェ作り
26木	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 かぼちゃサラダ	609.0(487.2) 18.9(15.2) 23.9(19.1) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、豚小間、さけ ダイスカットチーズ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、しめじ、万能ねぎ エリンギ、えだまめ(冷凍)	ばん酢しょうゆ、和風だし 酒、塩	牛乳 ベジタベル	牛乳 塩おにぎり(鮭)	卵、乳、小麦 大豆	パッファロー組 リクエストメ ニュー (おやつ)
27金	ハヤシライス コーンとえのきのスープ レタスとカナカマ炒め みかん	557.3(445.7) 18.7(14.6) 20.9(16.2) 2.3(1.8)	米、サラダ油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖) 豚小間、玉子、蒸し大豆 かにかまフレーク	みかん、もやし、たまねぎ レタス、ホールトマト缶詰 えのきたけ、粒コーン	ハヤシウ、とりがらだし コンソメ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ヨーグルト 歌舞伎揚げ	卵、乳、小麦 大豆	
30月	豚丼 白菜とえのきのみそ汁 さつまいもの甘煮	574.0(452.7) 17.5(13.7) 21.4(17.0) 1.0(0.8)	さつまいも、米、マカロニ さとう、片栗粉、さとう	牛乳、豚小間、きな粉	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 酒、みりん、しょうゆ 中華だし、とりがらだし 和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉マカロニ	乳、小麦 大豆	
31火	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏のさっぱり煮 キャベツと油揚げの胡麻ネーズ 和え	554.6(441.3) 23.4(18.6) 23.0(18.2) 1.8(1.4)	米、小麦粉、マヨネーズ サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹豆腐 油揚げ、玉子、みそ、ごま	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、和風だし おろししょうが おろしにんにく	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 サーターアンダ ギー	卵、乳、小麦 大豆、ごま	

※献立は変更になる場合があります。