

# 6 がつ こんだてひょう

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 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料
			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			
1・15 月	ごはん 豆腐ともやしのみそ汁 生姜焼き 青菜のごま和え	577.2(450.0) 20.5(16.1) 24.5(19.3) 1.9(1.4)	米、食パン、揚げ玉、マヨネーズ、さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、木綿豆腐、みそ、すりごま、かつお節	もやし、たまねぎ、キャベツ、キャベツ、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、お好み焼きソース、みりん、おろししょうが、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 お好みのつけトースト	卵、乳、小麦 大豆、ごま
2・16 火	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 バナナ	612.7(479.4) 19.7(14.9) 17.3(13.2) 2.1(1.6)	米、米、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ダイスカッテージ、鮭フレーク、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、粒コーン、カットわかめ	カレールー、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 かつばえびせん	牛乳 鮭チーズおにぎり	乳、小麦 大豆、ごま
3・17 水	ごはん えのきとキャベツのスープ マーボー豆腐 中華サラダ	565.2(446.8) 21.3(16.7) 19.7(15.4) 1.6(1.3)	米、食パン、さとう、サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、こしあん(生)、バター、みそ	キャベツ、もやし、レタス、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、酢、中華スープ、とりがらだし、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 あんバターサンド	乳、小麦 大豆
4・18 木	きつねうどん さつまいものそぼろ煮 白菜とちくわのマヨネーズサラダ りんご	593.4(463.5) 20.1(15.9) 21.1(16.0) 2.2(1.7)	ゆでうどん、さつまいも、米、マヨネーズ、サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、味付油揚げ、鶏ひき肉、ちくわ、しらす干し、ごま	りんご、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめごはんの素	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ベジタベル	牛乳 しらすわかめおにぎり	卵、乳、小麦 大豆、ごま
5・19 金	ごはん 大根とワカメのみそ汁 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物	583.2(460.5) 20.6(16.4) 23.8(19.0) 2.0(1.6)	米、さとう、サラダ油	牛乳、木綿豆腐、豚小間、玉子、みそ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、だいこん、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、和風だし、酒	牛乳 たべっこBABY	牛乳 プリン	卵、乳、小麦 大豆
8・22 月	ごはん えのきとナスのみそ汁 肉じゃが コールスローサラダ	535.1(420.4) 18.8(14.9) 18.8(14.9) 2.1(1.6)	じゃがいも(男爵)、米、フレンチドレッシング(乳化型)、さとう、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、ダイスカッテージ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、えのきたけ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、和風だし	牛乳 ミレービスケット	牛乳 いちごジャムクラッカー	卵、乳、小麦 大豆
9・23 火	ごはん コーンと万能ねぎのスープ 白身魚のムニエル マカロニサラダ	585.8(447.1) 26.1(17.3) 18.6(14.3) 1.8(1.4)	米、食パン、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、さとう、さとう、グラニュー糖	牛乳、かたい、ロースハム、バター、玉子、無塩バター	粒コーン、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	酢、コンソメ、塩	牛乳 かつばえびせん	牛乳 メロンバントースト	卵、乳、小麦 大豆
10・24 水	ごはん チンゲン菜とにんじんのスープ 鶏肉のみそマヨグリン アスパラベーコンソテー	576.9(463.4) 23.9(19.2) 22.6(17.8) 2.7(2.3)	米、じゃがいも(男爵)、干しうどん、マヨネーズ、さとう	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、みそ、バター	グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、にんじん、なめこ、しめじ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、酒、コンソメ、みりん	牛乳 あみじゃが	牛乳 きのこうどん	卵、乳、小麦 大豆
11・25 木	ごはん 玉ねぎとわかめの中華スープ 高野豆腐のそぼろあん シラスとワカメの炒め物	524.7(419.0) 20.2(16.2) 20.7(16.5) 1.5(1.2)	米、さとう、小麦粉、片栗粉、ごま油、さとう	牛乳、豚ひき肉、しらす干し、玉子、無塩バター、高野豆腐	もやし、たまねぎ、カットわかめ	酒、しょうゆ、みりん、中華スープ、和風だし、おろししょうが、とりがらだし	牛乳 ベジタベル	牛乳 マドレーヌ	卵、乳、小麦 大豆
12・26 金	ごはん 高野豆腐となすのみそ汁 鶏の唐揚げ かぶマヨごまサラダ	544.7(435.8) 22.7(18.1) 19.8(15.9) 2.7(2.2)	米、米、焼きそばめん、片栗粉、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、さとう、ごま油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚小間、みそ、玉子、高野豆腐、かつお節、すりごま	かぶ、だいこん、なす、キャベツ、あおのり、にんにく、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁、塩、ほんだし、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 そばめし	卵、乳、小麦 大豆、ごま
29 月	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	569.4(453.1) 24.8(19.7) 23.1(18.4) 2.2(1.7)	米、食パン、マヨネーズ、さとう、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、バター、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 ミレービスケット	牛乳 シュガーラスク	卵、乳、小麦 大豆、ごま
30 火	ごはん さつまいもとたまねぎのみそ汁 さばのねぎソース にんじんしりしり	626.6(497.8) 26.5(21.1) 20.3(16.1) 1.8(1.4)	米、米、さつまいも、さとう、ごま油、揚げ玉	牛乳、さば、玉子、ツナ水煮缶、みそ、ごま、ごま	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、たくあん、万能ねぎ、しそ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし、おろししょうが	牛乳 かつばえびせん	牛乳 ぼりぼりおにぎり	卵、乳、小麦 大豆、ごま

※献立は変更になる場合があります。