

8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 万能ねぎとおふのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き じゃが芋の千切り炒め	532.8(426.3) 20.5(16.4) 12.4(9.9) 2.0(1.6)	米、じゃがいも サラダ油、焼き麩	牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま	にんじん、ピーマン 万能ねぎ わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、めんつゆ みりん、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 わかめおにぎり	乳、小麦 大豆、ごま	
03 月	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 生姜焼き 青菜のごま和え	567.7(429.1) 21.4(16.2) 20.1(13.9) 1.3(1.0)	米、片栗粉、さとう	牛乳、豚小間、豚もも肉 絹ごし豆腐、味付油揚げ みそ、すりごま、ごま	こまつな、もやし たまねぎ、にんじん ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 すし酢、しょうゆ、みりん おろししょうが、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 おいなりさん	乳、小麦 大豆、ごま	
04 火	ごはん なすとじゃがいものみそ汁 鶏チャーシューのねぎソース ブロッコリーとベーコンのシー ザーサラダ	533.6(426.9) 27.4(21.9) 16.7(13.4) 2.3(1.8)	米、食パン、じゃがいも シーザードレッシング さとう	牛乳、鶏むね肉、ベーコン 豚ひき肉、ピザ用チーズ みそ、粉チーズ	ブロッコリー、キャベツ にんじん、粒コーン なす、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、ケチャップ、酢 みりん、ウスターソース おろしにんにく おろししょうが	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 チーズミートサ ンド	乳、乳、小麦 大豆	
05 水	ごはん お鮎とえのきのみそ汁 鮎とめじのバタポンデー わかめともやしのナムル	557.2(419.8) 25.5(16.2) 20.0(15.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、粉糖 サラダ油、焼き麩、ごま油	牛乳、さけ、みそ バター、ごま	もやし、しめじ、きゅうり えのきたけ、万能ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 ばん酢しょうゆ、しょうゆ、塩	牛乳 あみじかが	牛乳 スノーボール クッキー	乳、小麦 大豆、ごま	
06 木	ごはん なすとキャベツのみそ汁 ゴーヤチャンプルー かぼちゃの煮物	512.9(404.9) 19.7(15.6) 19.3(15.5) 1.6(1.3)	米、焼き麩、さとう、サラダ油	牛乳、木綿豆腐、玉子 豚小間、豚もも肉 みそ、バター、かつお節	かぼちゃ、キャベツ にんじん、ゴーヤ なす、にんじん	かつお・昆布だし汁 めんつゆ、しょうゆ、和風だ し	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 お麩ラスク	乳、乳、小麦 大豆	
07 金	ごはん 豆腐と舞茸のみそ汁 鶏とごぼうの唐揚げ にんじんしりしり	534.0(419.7) 22.8(18.3) 16.3(13.0) 1.7(1.3)	米、さとう、片栗粉 サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、玉子 ツナ水煮缶、みそ きな粉、ごま	にんじん、ごぼう まいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 おるぶるもち	乳、乳、小麦 大豆、ごま	
08 土	冷や肉みそうどん きののみそ汁 ひじき煮 バナナ	527.5(409.1) 20.4(15.9) 19.6(15.2) 2.3(1.8)	ゆでうどん、小麦粉 ごま油、さとう、サラダ油	牛乳、豚ひき肉 調整豆乳、蒸し大豆 みそ、油揚げ、きな粉	バナナ、にんじん きゅうり、まいたけ、ねぎ しめじ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、めんつゆ 和風だし、おろしにんにく おろししょうが	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆	
11 火	ミートソーススパゲッティ たまねぎと万能ねぎのスープ イタリアンサラダ りんごゼリー	549.1(417.5) 19.4(14.6) 22.5(16.3) 2.5(2.0)	スパゲッティ、米 イタリアンドレッシング さとう、オリーブ油 揚げ玉、ごま油	牛乳、牛豚合挽肉 ベーコン、タイルカツチーフ	たまねぎ、りんごジュース レタス、ホールトマト缶詰 にんじん、キャベツ、きゅうり 粒コーン、塩こんぶ 万能ねぎ、かんてん	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、めんつゆ	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 塩こんぶたけま おにぎり	乳、乳、小麦 大豆	
12 水	ごはん 切干大根とさつまいものみそ汁 アジフライ 春雨サラダ	604.3(476.6) 25.5(20.4) 18.9(14.5) 2.2(1.7)	米、食パン、じゃがいも パン粉、春雨、さつまいも 小麦粉、サラダ油 マヨネーズ、さとう	牛乳、あじ ピザ用チーズ ロースハム、みそ	にんじん、きゅうり 切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ 中濃ソース、塩	牛乳 あみじかが	牛乳 じゃがマヨチー ズトースト	乳、乳、小麦 大豆	
13 木	野菜たっぷりドライカレー キャベツとえのきのスープ ブロッコリーとツナの和風マヨサ ラダ りんご	593.6(458.1) 20.6(15.9) 21.8(17.1) 1.7(1.3)	米、小麦粉、さとう マヨネーズ、サラダ油	牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、きな粉	りんご、ブロッコリー たまねぎ、キャベツ にんじん、粒コーン トマト、えのきたけ、なす	カレールー、ケチャップ ウスターソース、めんつゆ コンソメ	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 ミルクきな粉蒸し パン	乳、乳、小麦 大豆	
14 金	ごはん 大根となめこのみそ汁 鶏肉の中巻ダリル ごまドレサラダ	572.7(456.3) 23.4(18.6) 19.9(15.9) 2.2(1.7)	米、ごまドレッシング サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉 みそ、みそ、すりごま	キャベツ、だいこん レタス、にんじん なめこ、きゅうり	しょうゆ、和風だ し 中華だし、みりん おろしにんにく おろししょうが	牛乳 たべっこBABY	牛乳 五平餅	乳、乳、小麦 大豆、ごま	
17 月	ごはん 豆腐と万能ねぎのみそ汁 酢豚風炒め ワカメとたまねぎのボン酢和え	532.2(402.0) 20.7(15.7) 21.0(14.7) 2.4(1.9)	米、食パン、マーガリン 片栗粉、さとう	牛乳、豚小間、豚もも肉 絹ごし豆腐、ロースハム スライスチーズ、みそ、ごま	たまねぎ、にんじん ピーマン、万能ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ばん酢しょうゆ しょうゆ、和風だ し 酢、とりがらだし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ハムチーズサン ド	乳、乳、小麦 大豆、ごま	
18 火	ごはん お鮎と大根のすまし汁 鶏つくね キャベツと油揚げのしみしめ和 え	559.2(444.4) 19.5(15.5) 21.3(16.8) 1.8(1.4)	米、小麦粉、さとう 片栗粉、ごま油 焼き麩、さとう	牛乳、鶏ひき肉 無塩バター、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん だいこん、バナナ、万能ね ぎ	酢、とりがらだし、和風だし みりん、しょうゆ 塩、おろししょうが	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 バナナスコーン	乳、小麦 大豆	
19 水	ごはん 人参とコーンのスープ タラのトマトシチュー マカロニサラダ	503.2(383.1) 23.7(15.6) 15.1(12.0) 2.3(1.8)	米、干しうどん、マカロニ マヨネーズ、さとう オリーブ油	牛乳、たら、ロースハム 木綿豆腐、豚小間	にんじん、ホールトマト缶詰 たまねぎ、だいこん 粒コーン、にんじん きゅうり、セロリー ねぎ、にんにく	めんつゆ、コンソメ、酢、塩	牛乳 あみじかが	牛乳 けんちんうどん	乳、乳、小麦 大豆	
20 木	ごはん たまねぎとキャベツのみそ汁 鶏肉のチーズパン粉焼き かぼちゃとチーズのサラダ	589.8(455.7) 22.9(18.1) 18.4(13.7) 1.9(1.5)	じゃがいも、米 小麦粉、マヨネーズ パン粉、さとう、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、みそ タイルカツチーフ、粉チーズ	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、えだまめ、パセリ 粉	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、おろしにんにく	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 みそポテト	乳、乳、小麦 大豆	
21 金	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 家常豆腐 かみかみサラダ	547.8(432.1) 20.9(16.4) 20.2(15.8) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、白玉粉 さとう、マヨネーズ ごま油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、生揚げ 絹ごし豆腐、豚ひき肉 みそ、玉子、粉チーズ 黒ごま	にんじん、ごぼう きゅうり、ねぎ なめこ、にら	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん おろしにんにく	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ボンデケーキ	乳、乳、小麦 大豆、ごま	
22 土	ごはん わかめとお鮎のすまし汁 鶏肉のみそ漬焼き マカロニサラダ	544.7(435.8) 18.4(14.7) 15.7(12.6) 2.3(1.8)	米、マカロニ フレンチドレッシング サラダ油、焼き麩	牛乳、鶏もも肉、みそ	にんじん、きゅうり ゆかりの菜、カットわかめ	みりん、しょうゆ 和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ゆかりおにぎり	乳、乳、小麦 大豆	
24 月	ごはん 長ねぎとワカメのみそ汁 一口豚かつ 野菜納豆和え	569.4(449.4) 20.8(16.5) 19.1(14.9) 1.6(1.2)	米、パン粉、小麦粉 サラダ油、さとう	牛乳、納豆、豚小間 豚もも肉、みそ 玉子、鮭フレーク	もやし、にんじん キャベツ、しめじ、ねぎ 万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、しょうゆ ばん酢しょうゆ、和風だ し 塩、こしょう	牛乳 ミレービスケット	牛乳 鮭おにぎり	乳、乳、小麦 大豆	
25 火	わかめごはん なめこねぎのみそ汁 肉じゃが 3色ナムル	580.3(456.3) 18.9(15.0) 21.8(17.3) 2.7(2.1)	じゃがいも、米、小麦粉 さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、豚小間、豚もも肉 玉子、みそ	もやし、にんじん たまねぎ、こまつな なめこ、ねぎ わかめごはんの素	しょうゆ、みりん 和風だし、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 サーターアング ギー	乳、乳、小麦 大豆	
26 水	ごはん えのきと高野豆腐のみそ汁 サバのネギだれ 南蛮漬けひじき煮	618.1(457.6) 29.4(21.3) 24.5(17.8) 2.8(2.0)	米、食パン、片栗粉 ごま油、さとう、ごま油	牛乳、さば、蒸し大豆 ピザ用チーズ、みそ 油揚げ、高野豆腐、ごま	えのきたけ、にんじん ねぎ、ごぼう にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酢 塩、和風だし、おろしにんに く おろししょうが	牛乳 あみじかが	牛乳 きんぴらチー ズトースト	乳、小麦 大豆、ごま	
27 木	チキンカレー 白菜としめじのスープ 切干大根のサラダ オレンジ	553.4(434.8) 19.7(14.8) 17.7(14.1) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、サラダ油 片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、鶏むね肉 かにかまフレーク バター、ごま	オレンジ、はくさい たまねぎ、しめじ、にんじん きゅうり、切り干しだいこん	カレールー、酢 しょうゆ、コンソメ	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 コンソメしょうゆ ポテト	乳、乳、小麦 大豆、ごま	
28 金	焼きそば えのきと花麩のすまし汁 ハンバーグ フルーツポンチ	590.9(471.5) 20.6(16.4) 17.9(14.3) 2.0(1.6)	焼きそばめん、米 パン粉、サラダ油、さとう 花麩、マヨネーズ	牛乳、牛豚合挽肉、玉子	バナナ、りんごジュース 玉ねぎ、キャベツ、えのき みかん缶、ブロッコリー、人 参 とうもろこし、ミートマト	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、ウスターソース ケチャップ、塩 オイスターソース、和風だ し しょうゆ、ナツメグ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 とうもろこしご はん	乳、乳、小麦 大豆	バスデー パーティー
29 土	きつねうどん キャベツとさきみの和風サラダ バナナ	521.5(401.9) 23.2(17.9) 16.9(12.9) 1.9(1.5)	干しうどん(ゆで)、小麦粉 さとう、サラダ油	牛乳、鶏もも肉 鶏ササミ、調整豆乳 味付油揚げ、きな粉	バナナ、キャベツ にんじん、ねぎ、きゅうり	めんつゆ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳、小麦 大豆、ごま	
31 月	ごはん しめじともやしのスープ マーボー豆腐 春雨サラダ	580.3(462.5) 21.7(17.3) 18.8(15.1) 2.2(1.8)	米、食パン、はるさめ 片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、ロースハム ピザ用チーズ、みそ	もやし、ねぎ、にんじん しめじ、きゅうり、たまねぎ	しょうゆ、カレールー とりがらだし、酢 中華スープ、おろししょうが	牛乳 ミレービスケット	牛乳 チーズカレー トースト	乳、乳、小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。