

12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 塩分 (1人1食当り)	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 (糖)	血や肉や骨になるもの (脂)	体の調子を整えるもの (鉄)				
01 火	御飯 里芋となすと玉ねぎのみそ汁 鶏とごぼうの唐揚げ 野菜のおかか和え みかん	546.0(435.2) 22.7(17.8) 16.5(13.2) 1.8(1.4)	米、食パン、さといも、 片栗粉、サラダ油、ごま 油、さとう	牛乳、鶏もも肉、こしあ いん、米みそ、バター、か つお節	みかん、キャベツ、ほう れん草、玉葱、人参、 なす、ごぼう、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	牛乳 1才からの かつばえびせ ん	牛乳 あんバターサ ンド	乳・小麦 大豆
02 水	御飯 豆乳コーン汁 豚肉と昆布の炒め煮 青菜とシラスのナムル	548.8(423.7) 21.8(16.0) 18.0(15.0) 2.0(2.1)	米、ごま油、片栗粉、さ とう	牛乳、豚肉、調整豆乳、 鮭フレーク、しらす干 し、ごま	もやし、小松菜、白菜、 人参、えのきたけ、ほう れん草、刻みこんぶ、炊 き込みわかめ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、 塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 あみじゃがめ おにぎり	乳・ごま 大豆
03 木	御飯 豆腐と大根のすまし汁 たらこのカレーあんかけ ツナマカロニサラダ	539.8(419.1) 21.7(16.2) 15.6(13.2) 1.5(1.2)	米、さつまいも、マカロ ニ、マヨネーズ、小麦 粉、さとう、片栗粉、サ ラダ油	牛乳、たら、木綿豆腐、 調整豆乳、ツナ水煮缶、 油揚げ、ごま	チンゲンサイ、玉葱、大 根、粒コシ、人参、 きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、塩、 カレー粉	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 スイートポテ ト	卵・乳・小麦 大豆・ごま
04 金	御飯 かぼちゃとねぎのみそ汁 鶏のパン粉焼き れんこんのマリネ	535.9(416.7) 23.4(18.4) 15.3(12.4) 1.9(1.4)	米、小麦粉、パン粉、 サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉、調整豆 乳、米みそ	バナナ、れんこん、かぼ ちゃ、玉葱、小松菜、ね ぎ、人参、切り干しだい こん、レモン果汁、パセ リ	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、酢、塩	牛乳 たべっこB A B Y	牛乳 もっちりバナ ナ豆乳パン	乳・小麦 大豆
05 土	ツナとひじきのチャーハン りんご	471.1(361.3) 12.7(9.4) 10.9(8.2) 0.8(0.6)	米、さとう、ごま油	牛乳、ツナ缶、米みそ、 ごま	りんご、玉葱、人参、え のきたけ、ピーマン、ひ じき	しょうゆ、みりん	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 ごま味噌焼き おにぎり	乳・ごま 大豆
07 月	リースドリア ミネストローネ グルテンチキン 蒸し野菜のサラダ りんごゼリー	594.5(521.4) 24.3(20.9) 20.5(19.1) 3.0(2.2)	米、そうめん、干し、さ とう、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用 チーズ、かまぼこ	人参、りんごジュース、玉 葱、キャベツ、ホールトマト 缶、ブロッコリー、セロリ、 粒コシ、グリーンピース、万 能薬、レモン果汁、カットわ かめ、寒天、パセリ粉	ホワイトソース、めんつ ゆ、しょうゆ、コンソ メ、塩、おろしにんに く、カレー粉	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 にゅうめん	卵・乳 小麦
08 火	中華丼 豆腐とわかめスープ さきさきのこぼろ酢和え みかん	545.1(441.2) 23.1(18.4) 17.8(14.8) 1.6(1.2)	米、小麦粉、押麦、ごま 油、片栗粉、サラダ油	牛乳、豚肉、鶏ササミ、 木綿豆腐、調整豆乳、絹 ごし豆腐、ごま	みかん、白菜、きゅうり り、玉葱、小松菜、人 参、しめじ、えのきたけ、 椎茸、たけのこ、にら、 黒きくらげ、カットわか め、しょうが、にんにく	ぽん酢しょうゆ、しょう ゆ、中華だし、しょう ゆ、塩	牛乳 1才からの かつばえびせ ん	牛乳 チヂミ	乳・小麦 大豆・ごま
09 水	ふりかけ御飯 納豆となすとのみそ汁 肉団子と野菜のホクホク煮 さつま芋のレモン煮	573.5(469.5) 23.4(18.5) 15.3(14.7) 1.8(2.0)	米、さつまいも、片栗 粉、さとう、ごま油	牛乳、調整豆乳、ゆであ ずき豆、豚ひき肉、鶏ひ き肉、挽きわり納豆、し らす干し、米みそ、きな 粉、かつお節	大根、小松菜、葱、人 参、玉葱、なす、粉寒 天、レモン果汁、しょう が	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 あずき豆腐寒 天	乳・大豆
10 木	御飯 玉ねぎとチンゲン菜のみそ汁 さけの佃煮ト焼き きんぴらごぼう みかん	536.2(442.6) 22.1(17.7) 13.6(13.4) 1.4(1.2)	米、マッシュポテト、サ ラダ油、さとう、小麦 粉、サラダ油、ごま油、	牛乳、さけ、蒸し大豆、 米みそ、ごま	みかん、人参、チンゲン サイ、玉葱、ごぼう、 カットひんげん、カット わかめ、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 ビーンズおに ぎり	乳・小麦 大豆・ごま
11 金	御飯 押し麦のスープ 鶏のさっぱり煮 焼きかぼちゃ りんご	621.9(509.5) 28.3(22.4) 16.8(14.7) 1.2(1.0)	米、押麦、さとう、サラ ダ油	牛乳、鶏もも肉、味噌付 揚げ、鶏ひき肉、ごま	かぼちゃ、りんご、キャ ベツ、人参、えのきたけ、 干しいたけ	酢、しょうゆ、すし酢、 中華だし、しょうゆ、おろ ししょうが、塩、おろしに んにく	牛乳 たべっこB A B Y	牛乳 おいなりさん	乳・ごま 大豆
12 土	とん汁うどん りんご	438.2(368.5) 15.1(12.6) 14.7(12.5) 1.8(1.3)	ゆでうどん、小麦粉、さ といも、サラダ油、黒砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、調整豆乳、 米みそ	りんご、大根、人参、 葱、ごぼう	かつお・昆布だし汁、み りん	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 黒糖蒸しパン	乳・小麦 大豆
14 月	ひじきの混ぜごはん わかめとなごのみそ汁 鶏のみそ漬焼き 根菜と厚揚げの煮物	560.2(527.1) 28.3(26.6) 18.5(19.8) 2.2(1.8)	米、小麦粉、サラダ油、 さとう	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ 肉、調整豆乳、つぶしあ いん(砂糖添加)、みそ	大根、なめこ、人参、ひ じき、刻みこんぶ、カッ トわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、和風だ し、塩	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 小豆蒸しパン	乳・小麦 大豆
15 火	御飯 豆腐と小松菜とねぎのみそ汁 肉じゃが 蒸し野菜のサラダ りんご	597.2(492.7) 20.7(16.9) 19.9(17.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも(男 爵)、小麦粉、さとう、 ミルクチョコレート、サ ラダ油	牛乳、豚もも肉、木綿豆 腐、生クリーム、卵、米 みそ	りんご、キャベツ、玉 葱、ブロッコリー、人 参、小松菜、葱、コー ン缶、さやえんどう、レ モン果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、塩	牛乳 1才からの かつばえびせ ん	牛乳 フレッシュド ノエル	卵・乳・小麦 大豆
16 水	御飯 野菜豆乳汁 鶏肉の味噌ソースからめ きゅうりの酢の物	535.5(442.9) 21.2(17.0) 12.8(12.9) 1.5(1.8)	米、片栗粉、サラダ油、 さとう、ごま油	牛乳、調整豆乳、鶏むね 肉、しらす干し、ごま	きゅうり、人参、南瓜、 玉葱、えのきたけ、ピーマ ン、椎茸、カットわか め、ひじき、しょうが	昆布だし汁、酢、ケ チャップ、しょうゆ、 塩、みりん、中濃ソース	牛乳 あみじゃが	牛乳 チャーハン	乳・ごま 大豆
17 木	御飯 大根とたまねぎのみそ汁 かじきの唐揚げ 卵の花 バナナ	591.8(481.4) 23.3(18.5) 14.2(13.9) 1.6(1.3)	米、もち米、さとう、サ ラダ油、ごま油	牛乳、かじき、鶏ひき 肉、おから、米みそ、き な粉	バナナ、大根、チンゲン サイ、人参、葱、玉葱、 えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 きな粉おはぎ	乳
18 金	ハリハリわかめ御飯 きのこの中華スープ マーボー豆腐 もやしとほうれん草のごま和 え フルーツカクテル	554.1(453.6) 20.1(16.5) 19.2(16.7) 1.6(1.2)	米、じゃがいも(男 爵)、サラダ油、片栗 粉、ごま油、さとう	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ、ごま	もやし、みかん缶、ほう れん草、玉葱、もも缶、 葱、パイナップル、しめじ、 えのきたけ、人参、切り干 しだいこん、炊き込みわ かめ、しょうが、あおの	しょうゆ、中華スープ、 とりがらだし、塩	牛乳 たべっこB A B Y	牛乳 のり塩トテ チップス	乳・小麦 大豆・ごま
19 土	豚肉の甘みそ丼 みかん	533.3(435.0) 18.4(14.9) 15.8(13.4) 0.8(0.6)	米、スパゲティ、サラ ダ油、片栗粉	牛乳、豚肉、調整豆乳、 ツナ缶、米みそ	みかん、玉葱、チンゲン サイ、赤ピーマン	みりん、しょうゆ、塩、 パセリ粉	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 ツナクリーム パスタ	乳・小麦 大豆
21 月	御飯 冬至・かぼちゃ汁 生煮焼き 切干大根の旨煮 みかん	567.7(462.1) 20.4(16.5) 19.2(15.8) 1.8(1.3)	米、小麦粉、片栗粉、サ ラダ油、さとう	牛乳、豚小間、豚もも肉 肉、豚肉、油揚げ、米 みそ	みかん、玉葱、キャベ ツ、南瓜、キャベツ、人 参、ごぼう、切り干しだ いこん、刻みり	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、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 お好み焼き	乳・小麦 大豆
22 火	鶏肉と小松菜のクリームライ ス チンゲン菜とにんじんのスー プ ブロッコリーのおかか和え バナナ	541.5(438.9) 20.4(16.4) 12.0(10.8) 1.4(1.2)	米、押麦、もち米、小麦 粉、サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉、調整豆 乳、ちくわ、かつお節	バナナ、小松菜、玉葱、 きゅうり、ブロッコ リー、人参、チンゲンサ イ、コーン缶、刻みこん ぶ、にんにく	コンソメ、塩	牛乳 1才からの かつばえびせ ん	牛乳 にんじんおや き	乳・小麦 大豆
23 水	ひじきとゆかりの御飯 大根と舞茸のみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 もやしのごま煎あえ	546.2(451.5) 24.5(19.4) 15.7(15.0) 1.6(2.0)	米、しらたき、さとう、 サラダ油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、 鶏ササミ、みそ、しらす 干し、ごま	もやし、白菜、玉葱、人 参、えのきたけ、まいたけ、 ひじき、ゆかりの煮	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 しらすおにぎ り	乳・ごま 大豆
24 木	御飯 豚汁 たらこの五目とろみ煮 きゅうりのゆかりあえ りんご	560.0(459.9) 23.1(18.5) 17.5(16.1) 1.4(1.2)	米、小麦粉、片栗粉、板 こんにやく、サラダ油、 さとう、ごま油	牛乳、たら、豚もも肉、 生揚げ、みそ、きな粉	りんご、きゅうり、もや し、玉葱、南瓜、人参、 コーン缶、ごぼう、ピー マン、葱、ゆかりの煮、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 野菜もち(か ぼちゃ)	乳・小麦 大豆
25 金	御飯 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏つくね 根菜と厚揚げの煮物 みかん	570.4(494.2) 22.5(20.4) 19.1(18.6) 1.4(1.2)	米、さといも(冷凍)、 片栗粉、押麦、小麦粉、 黒砂糖、サラダ油、さ とう	牛乳、厚揚げ、鶏ひき 肉、調整豆乳、絹ごし豆 腐、おから、みそ、油揚 げ	りんご、大根、みかん、 れんこん、ブロッコ リー、玉葱、人参、レー ズン、にんにく、しょう が	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、和風だ し、塩	牛乳 たべっこB A B Y	牛乳 リンゴケーキ	乳・小麦 大豆
26 土	ミートスパゲティ りんご	516.3(423.2) 18.5(14.9) 14.1(12.2) 1.4(1.0)	スパゲティ、米、サラ ダ油、さとう	牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉	りんご、玉葱、人参、塩 こんぶ、焼きのり	ケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 おにぎり(塩 こんぶ)	乳・小麦
28 月	うまみ豆ごはん 五目汁 豚肉と野菜の煮ししゃぶ 白菜とほうれん草の塩ごま和 え	581.4(477.2) 24.2(19.9) 14.8(13.0) 1.8(1.4)	米、さといも、小麦粉、 さとう、サラダ油、片栗 粉	牛乳、豚肉薄切り、挽き わり納豆、調整豆乳、ご ま	バナナ、白菜、ほうれん草、 大根、もやし、人参、しめ じ、えのきたけ、葱、ごぼ う、赤ピーマン、鶏皮マ ン、トウモロコシ、塩こん ぶ	かつお・昆布だし汁、ぽ ん酢しょうゆ、和風だ し、塩、しょうゆ	牛乳 ミレービス ケット	牛乳 にんじん蒸し パン	乳・小麦 大豆

※献立は変更になる場合があります。