

# 2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	行事
			熱と力になるもの (糖)	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月	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	542.8(427.8) 26.1(19.0) 16.0(12.1) 2.0(1.5)	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、油揚げ、ごま	にんじん、まいたけ、ほうれんそう、ひじき、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩、コンソメ	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 コンソメ ポテトチップス	乳 小麦 大豆 ごま	
02火	鬼のそぼろ丼 花麩と人参のすまし汁 鰯の梅しそフライ 青菜のごま和え	652.9(575.7) 34.7(25.3) 22.6(18.5) 1.5(1.2)	米、パン粉、小麦粉、さとう、花麩、サラダ油	牛乳、いわし、いり大豆、鶏ひき肉、卵、スライスチーズ、グリーンピース、すりごま、バター	もやし、こまつな、にんじん、スナップえんどう、練り梅、しそ、のり佃煮、刻みのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 かつばえびせん	牛乳 カリカリ大豆	卵 小麦 大豆 ごま	
03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	566.9(473.4) 21.9(17.4) 17.4(15.2) 3.4(3.4)	米、生中華めん、じゃがいも、さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、りんご、粒コーン、カットわかめ	カレールウ、酢、しょうゆ、中華だし、コンソメ、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 しょうゆ ラーメン	乳 小麦 ごま	
04木	ごはん 白菜とえのきのすまし汁 マーボー豆腐 キャベツとチンゲン菜のサラダ	560.0(429.2) 19.1(14.2) 18.1(14.8) 1.4(1.1)	米、さつまいも、米粉、さとう、サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、調整豆腐、ちくわ、米みそ、ごま	はくさい、キャベツ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、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、酢、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 スイートポテト	卵 小麦 大豆 ごま	
05金	ハリハリ人参ごはん 鶏だんご鍋 青菜とシラスのナムル みかん	535.5(433.4) 22.0(16.8) 15.3(12.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、片栗粉、さとう、強力粉、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、ごま	みかん、白菜、小松菜、人参、えのき草、もやし、葱、玉葱、コーン缶、切り干しだいこん、のり佃煮、昆布、炊き込みわかめ、しょうが	しょうゆ、塩、ドライイースト、カレー粉	牛乳 たべっこ BABY	牛乳 カレーパン	乳 小麦 大豆 ごま	
06土	五目うどん 大根とツナのたいたん りんご	450.9(395.5) 17.8(14.4) 9.6(8.4) 2.9(2.3)	干しうどん、米、サラダ油、片栗粉、さとう	牛乳、鶏小間、ツナ水煮缶、かまぼこ	だいこん、りんご、にんじん、しめじ、ねぎ、ゆかりの菜	めんつゆ、みりん、しょうゆ、和風だし	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 ゆかり おにぎり	卵 小麦 小麦	
08月	ごはん わかめとなめこのみそ汁 鶏のさつぱり煮 キャベツと油揚げの胡麻ネーズ和え	564.9(467.7) 24.3(19.0) 18.9(14.9) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉、なると、油揚げ、みそ、ごま	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、たけのこ、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、とりがらだし、しょうゆ、おろししょうが、中華だし、おろしにんにく	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 ラーメン おにぎり	卵 小麦 大豆 ごま	
09火	ごはん チンゲン菜とにんじんのスープ ミトホルのトキ煮 きゅうりとわかめの酢の物	502.0(403.6) 16.6(12.7) 17.7(13.2) 1.7(1.3)	さつまいも、米、パン粉、サラダ油、さとう	牛乳、牛豚合挽肉、ごま	きゅうり、ホールトマト缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ	ウスターソース、トマトソース、酢、コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 かつばえびせん	牛乳 さつまいも スティック	乳 小麦 ごま	
10水	ごはん だいこんとあげのみそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草とひじきの白和え りんご	605.9(462.0) 23.7(17.2) 19.1(15.6) 1.4(1.7)	米、さとう、片栗粉	牛乳、ぶり、木綿豆腐、きな粉、米みそ、油揚げ、ごま	だいこん、りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 ぶるぶるもち	乳 小麦 大豆 ごま	
12金	おいなりさん えのきと花麩のすまし汁 お野菜つくね 青菜のごま和え ふるふき大根	588.3(475.4) 22.4(17.6) 23.2(18.6) 1.9(1.5)	米、さとう、小麦粉、パン粉、花麩	牛乳、鶏ひき肉、味付油揚げ、木綿豆腐、卵、無塩バター、みそ、スライスチーズ、ごま	もやし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ねぎ、のり佃煮、ゆず果実	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、すし酢、ココア、本みりん、塩、おろししょうが	牛乳 たべっこ BABY	牛乳 ココア マドレーヌ	乳 小麦 大豆 ごま	パースティー パーティー
13土	豚肉の甘みそ丼 白菜とえのきのすまし汁 みかん	546.1(444.4) 16.5(13.1) 17.4(13.9) 1.3(1.1)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、豚肉、調整豆腐、米みそ、黒ごま、	みかん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 さつまいも 蒸しそば	乳 小麦 大豆 ごま	
15月	野菜たっぷりドライカレー 豆腐とねぎのみそ汁 コールスローサラダ みかん	537.9(443.8) 19.0(15.0) 19.1(14.9) 2.3(1.8)	米、マカロニ、さとう、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、きな粉	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、粒コーン、なす、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、カレールウ、コンソメ、塩、おろししょうが	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 きな粉 マカロニ	乳 小麦 大豆	
16火	ごはん 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	530.3(433.7) 20.7(17.0) 17.4(14.5) 2.7(2.2)	米、生中華めん、さといも、片栗粉、サラダ油、ごま油、さとう	牛乳、鶏もも肉、米みそ、かつお節、	キャベツ、ほうれん草、玉葱、人参、なす、ごぼう、粒コーン、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、中華だし、塩	牛乳 かつばえびせん	牛乳 コーン ラーメン	乳 小麦 大豆 ごま	
17水	さけとひじきの混ぜごはん 豆腐と小松菜のすまし汁 田舎煮 みかん	542.1(432.0) 21.7(16.1) 16.7(14.0) 1.5(1.8)	米、さといも、サラダ油、さとう	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、さけ、油揚げ、米みそ、ごま	みかん、かぼちゃ、こまつな、れんこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ひじき、刻みこんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 大学かぼちゃ	乳 小麦 大豆 ごま	
18木	ごはん 豆乳汁 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ	550.6(428.8) 20.4(15.1) 16.6(13.8) 2.5(1.8)	米、そうめん、はるさめ、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、豚肉、調整豆腐、かまぼこ	玉葱、きゅうり、南瓜、人参、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、酢、みりん、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 にゅうめん	卵 小麦 小麦	
19金	焼きそば じゃがいもと万能ねぎのスープ さきみときのこポン酢和え ぶどうゼリー	556.7(411.2) 21.6(15.4) 18.5(13.1) 1.9(1.4)	焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、さとう、サラダ油	牛乳、豚小間、鶏ササミ、卵	ぶどう濃縮果汁、もやし、人参、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、寒天	ぼん酢しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、オイスターソース、コンソメ	牛乳 たべっこ BABY	牛乳 サーター アンダギー	卵 小麦 小麦	
22月	茶飯 白菜とえのきのすまし汁 おでん かみかみサラダ	550.7(471.9) 25.3(19.8) 17.8(14.9) 2.4(1.9)	米、さとう、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、つみれ、ちくわ、はんぺん、厚揚げ、さつま揚げ、きな粉、黒ごま	はくさい、にんじん、ごぼう、きゅうり、だいこん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 きなこの シフォンケー キ	卵 小麦 大豆 ごま	
24水	ごはん なすとかぼちゃのみそ汁 たらの焼戻焼き 切干大根と里芋の旨煮	571.1(451.8) 23.3(17.2) 15.4(13.1) 2.1(2.1)	米、小麦粉、さといも、強力粉、米粉、サラダ油、片栗粉、さとう	牛乳、たら、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	かぼちゃ、なす、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、刻みのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、中華だし、ドライイースト	牛乳 あみじやが	牛乳 肉まん	乳 小麦 大豆	
25木	ハリハリわかめ御飯 クリームシチュー 小松菜のしらすサラダ りんご	536.6(438.8) 19.6(15.0) 11.3(10.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、サラダ油、揚げ玉、ごま油	牛乳、調整豆腐、鶏もも肉、しらす干し	りんご、玉葱、小松菜、人参、キャベツ、チンゲンサイ、切り干しだいこん、塩こんぶ、炊き込みわかめ	コンソメ、酢、和風だし、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 塩こんぶ ためきおにぎり	乳 小麦 ごま	
26金	ごはん もやしとわかめのみそ汁 家常豆腐 ひじきと白菜のサラダ	583.4(474.9) 19.5(15.3) 25.6(20.3) 1.7(1.3)	米、小麦粉、さとう、マヨネーズ、チョコチップ、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ缶、無塩バター、みそ、卵、ごま	人参、白菜、もやし、チンゲンサイ、葱、ほうれん草、にら、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、おろしにんにく	牛乳 たべっこ BABY	牛乳 チョコチップ クッキー	卵 小麦 大豆 ごま	
27土	ねぎ塩豚丼 大根と油揚げのみそ汁 みかん缶	603.3(523.3) 18.4(15.5) 22.7(19.1) 1.4(1.2)	米、片栗粉	牛乳、豚小間、みそ、油揚げ、鮭フレーク	みかん缶、にんじん、だいこん、ねぎ、レモン	かつお・昆布だし汁、中華だし、とりがらだし、塩	牛乳 ミレー ビスケット	牛乳 鮭おにぎり	乳 小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。