

# 4 が つ こ ん だ て ひ ょ う

メープルほいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未測定)	材 料 名			調味料	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)					
01 木	牛乳 マーボー丼 白飯と人参のすまし汁 ほうれん草のおかか和え りんご	613.9(410) 22.9(14.8) 19.4(11.9) 1.4(1.0)	米、片栗粉、ごま油、さとう	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、味付油揚げ、米みそ、ごま、かつお節	りんご、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、すし酢、塩	牛乳 歌舞伎揚げ	牛乳 おいなりさん	乳 小麦 大豆	
02 金	牛乳 ごはん もやしとわかめのスープ 鶏のパン粉焼き ツナコーンサラダ	554.8(363) 28.2(18.4) 15.1(9.0) 15(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、調整豆腐	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草、ごまつな、粒コーン、チンゲンサイ、カットわかめ、レモン果汁、パセリ	中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 バナナ豆腐パン	乳 小麦 大豆 ごま	
03 土	牛乳 焼きそば けんちん汁 みかん	558.0(371) 17.0(10.7) 18.2(11.1)	焼きそばめん、米、板こんにゃく、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏肉(ばら)、生揚げ、みそ	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、わかめごはんの素、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	牛乳 ミレービスケット	牛乳 わかめおにぎり	乳 小麦 大豆	
05 月	牛乳 野菜そぼろ丼 豆腐ともやしのみそ汁 ひじき煮 りんごゼリー	588.4(384) 22.4(14.3) 18.2(11.0) 1.7(1.2)	米、さつまいも、さとう、ごま油、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、蒸し大豆、鶏小腸、みそ、油揚げ	りんごジュース、にんじん、もやし、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、コーン缶、ひじき、かんてん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 蒸し芋	乳 小麦 大豆	
06 火	牛乳 ハハリわかめ御飯 串ととなす玉ねぎのみそ汁 鶏とごぼうの唐揚げ 野菜のおかか和え	569.1(389) 21.5(15.0) 16.7(11.5) 1.7(1.2)	米、さといも、片栗粉、サラダ油、さとう	牛乳、唐揚げ用45g、しらす干し、米みそ、かつお節、鶏もも、	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ごぼう、なす、ブロッコリー、切り干しだいこん、炊き込みわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、塩	牛乳 1さいからの かっぱえびせん	牛乳 しらすおにぎり	乳 小麦 大豆	
07 水	牛乳 ひじきごはん 貝だくさんみそ汁 白身魚の煮付け 高野豆腐のナムル	532.2(332) 28.5(16.3) 16.2(9.5) 1.7(1.1)	米、サラダ油、ごま油、さとう	牛乳、かれい、餃子、豚もも肉、米みそ、高野豆腐、ごま	りんご、かぼちゃ、ほうれん草、れんこん(冷凍)、ごまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 餃子アップルパイ	乳 小麦 大豆 ごま	
08 木	牛乳 ごはん 豆腐ともやしのみそ汁 肉じゃが 春野菜とさばのごま和え	528.4(338) 23.1(14.7) 16.4(9.7) 1.7(1.1)	米、じゃがいも、しらたき、サラダ油、さとう	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、さば(水煮)、米みそ、ごま	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん(冷凍)、もやし、にんじん、なばな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 歌舞伎揚げ	牛乳 お野菜チップス	乳 小麦 大豆	
09 金	牛乳 トマトごはん 鶏だんご鍋 じゃが芋きんぴら きよみオレソジ	599.3(392) 22.7(14.5) 17.8(10.8) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、おろし、パン粉、さとう、サラダ油、さとう	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調整豆腐	きよみ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、中華だしの素	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ホットケーキ	乳 小麦 大豆	
10 土	牛乳 豚肉の甘みそ丼 わかめとおふのすまし汁 みかん	535.6(345) 17.2(10.6) 16.3(9.7) 1.3(1.0)	七分つき米、小麦粉、さとう、サラダ油、片栗粉、焼豆	牛乳、豚肉(肩ロース)、調整豆腐、米みそ、きな粉	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ヒーマン、カットわかめ	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 きな粉蒸しパン	乳 小麦 大豆	
12 月	牛乳 ミートソースパグッティ 豆腐と万能ねぎのスープ わかめと玉ねぎのポン酢和え バナナ	545.4(367) 24.8(16.2) 18.0(11.0) 2.2(1.6)	スパゲティ、米、オリーブ油、さとう	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ササミ、ごま	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ごまつな、ゆめし、カットわかめ、万能ねぎ、ゆかりの素	ケチャップ、コンソメ、豚肩焼しょうゆ、ウスターソース、和風だし	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ゆかりおにぎり	乳 小麦 大豆 ごま	
13 火	牛乳 ごはん 貝だくさんみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ	559.5(366) 21.9(13.9) 17.4(10.6) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、さとう、サラダ油、ごま油、	牛乳、鶏もも肉、調整豆腐、絹ごし豆腐、米みそ、ごま	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごまつな、きゅうり、切り干しだいこん、にら、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ	牛乳 1さいからの かっぱえびせん	牛乳 チヂミ	乳 小麦 大豆 ごま	
14 水	牛乳 ごはん じゃが芋とわかめのすまし汁 さけのちやんちゃん焼き きんぴらごぼろ	604.2(378) 27.1(14.8) 15.5(8.7) 1.7(1.1)	じゃがいも、米、小麦粉、さとう、サラダ油、グラニュー糖、ごま油、	牛乳、さけ、調整豆腐ミニ、おから、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 ごまつなおからドーナツ	乳 小麦 大豆 ごま	
15 木	牛乳 豆腐 かぼちゃとわかめのみそ汁 ささみフリット ブロッコリーのおかか和え	570.0(381) 25.4(16.5) 14.3(8.5) 1.7(1.2)	米、小麦粉、さつまいも、米粉、サラダ油、さとう、強力粉、ごま油、	牛乳、鶏ササミ、調整豆腐、米みそ、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ごまつな、ねぎ、のり佃煮、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、塩、ドライイースト、しょうゆ、ガーリックパウダー、パセリ粉	牛乳 歌舞伎揚げ	牛乳 さつまいもあんぱん	乳 小麦 大豆 ごま	
16 金	牛乳 ごはん 春雨スープ 豚肉の香味焼き 青菜のお浸し	527.5(342) 25.1(16.2) 17.6(10.6) 1.7(1.2)	米、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ササミ、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ	ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ごまつな、トウモロコシ、にんじん、万能ねぎ、にんにく	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 雑炊	乳 小麦 大豆 ごま	
17 土	牛乳 きつねうどん 大根とツナのたいだん りんご	456.6(323) 20.3(14.2) 11.7(7.1) 2.4(1.8)	ゆでうどん、米、片栗粉、さとう	牛乳、鶏小腸、味付油揚げ、ツナ水魚缶、かまぼこ、鮭フレーク	だいごん、りんご、ほうれん草、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 鮭おにぎり	乳 小麦 大豆	
19 月	牛乳 ごはん さつま芋ともやしのみそ汁 肉豆腐 小松菜のしらす和え りんご	575.7(374) 22.5(14.3) 15.4(9.1) 1.4(1.0)	米、さつまいも、もち米、さとう	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ、きな粉	りんご、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、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 きなこおぼろ	乳 小麦 大豆	
20 火	牛乳 ごはん なめこ豆腐のみそ汁 くるくる巻き 青菜のお浸し	513.5(344) 22.2(14.5) 16.0(9.4) 1.4(1.6)	米、さつまいも、さとう、パン粉、	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、黒ごま	ほうれん草、にんじん、もやし、オレンジジュース、なめこ、にんじん、赤ヒーマン、黄ヒーマン、レモン果汁、万能ねぎ、粉寒天、しょうが、刻みのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、塩	牛乳 1さいからの かっぱえびせん	牛乳 キャロットゼリー	乳 小麦 大豆 ごま	
21 水	牛乳 ごはん 豚肉 たららのケチャップあんかけ 切干大根	536.9(351) 25.3(16.4) 17.1(10.3) 1.7(1.3)	じゃがいも、米、サラダ油、片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、たら、豚もも肉、厚揚げ、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、切り干しだいこん、しめじ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、和風だし、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 粉だき芋	乳 小麦 大豆 ごま	
22 木	牛乳 ふりかけごはん 人形とじゃが芋のみそ汁 おからナゲット 小松菜ソース	544.5(349) 23.9(15.4) 19.0(11.6) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、フルーチェイチゴ、パン粉、サラダ油	牛乳、鶏ひき肉、調整豆腐、おから、豚ひき肉、みそ、しらす干し、高野豆腐、ゼラチン、ごま、かつお節	ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、粒コーン、刻みごぼう、にんにく、しょうが、刻みのり	かつお・昆布だし汁、コンソメ、塩、みりん、しょうゆ	牛乳 歌舞伎揚げ	牛乳 豆腐フルーチェ ミレービスケット	乳 小麦 大豆 ごま	
23 金	牛乳 ごはん チンゲン菜と花魁のみそ汁 ハンバーグ ポトトサラダ ぶどうゼリー	620.4(432) 21.1(14.2) 17.3(11.3) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、パン粉、さとう、揚げ玉、花魁、サラダ油、ごま油	牛乳、牛乳合挽肉、おから、調整豆腐、米みそ	ぶどう濃縮果汁、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、赤ヒーマン、黄ヒーマン、レモン果汁、万能ねぎ、粉寒天、しょうが、刻みのり	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、ウスターソース、塩、和風だし、ナツメグ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 塩こんぶたぬきおぼろ	乳 小麦 大豆 ごま	パースデー パーティー
24 土	牛乳 ソージャー丼 豆腐と水菜のすまし汁 バナナ	515.9(346) 17.7(11.3) 15.8(9.4) 1.6(1.1)	米、小麦粉、サラダ油、さとう、片栗粉、	牛乳、豚ひき肉、調整豆腐、絹ごし豆腐、みそ、つぶしあん(砂糖添加)	バナナ、ねぎ、にんじん、だけ(水煮)、みずな、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 あんこ蒸しパン	乳 小麦 大豆	
26 月	牛乳 手作りルウのカレーライス しじみと大根のみそ汁 ささみときゅうりの昆布あえ りんごゼリー	629.9(423) 24.5(15.9) 15.4(9.2) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、小麦粉、サラダ油、さとう、強力粉	牛乳、豚もも肉、鶏ササミ(スジ無)、きな粉、みそ	たまねぎ、りんごジュース、きゅうり、にんじん、だいごん、ごまつな、りんご、しめじ、塩こんぶ、かんてん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、塩、ドライイースト、カレー粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 あげばん	乳 小麦 大豆	
27 火	牛乳 ごはん かぼちゃとわかめのみそ汁 鶏つくね 根菜と厚揚げの煮物	594.1(457) 22.8(18.3) 15.9(13.4) 1.5(1.2)	米、さといも、押麦、パン粉、サラダ油、さとう	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、おから、みそ、鮭フレーク	かぼちゃ、だいごん、れんごん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、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 1さいからの かっぱえびせん	牛乳 鮭おにぎり	乳 小麦 大豆	
28 水	牛乳 ただのご混ぜ御飯 とろみ汁 さわらのごま焼き バナナ	560.6(377) 23.5(15.3) 16.8(10.2) 1.3(0.9)	米、おろし粉、さつまいも、サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、さわか、調整豆腐、鶏ササミ、油揚げ、ごま、黒ごま	バナナ、はくさい、ほうれん草、チンゲンサイ、だれのこ(ゆで)、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 さつまいも蒸しぱん	乳 小麦 大豆 ごま	
30 金	牛乳 ごはん わかめとなめこのみそ汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 焼きかぼちゃ	580.7(390) 23.1(15.0) 16.3(9.8) 1.6(1.2)	米、サラダ油、さとう、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、高野豆腐、みそ、油揚げ	かぼちゃ、ごまつな、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、にんじん、黒さくらげ、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、とりがらだし、しょうゆ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 チャーハン	乳 小麦 大豆 ごま	

★ラクーンクラスの牛乳の飲み始めは 5/10からとなります。

※献立は変更になる場合があります。