

# 9がつこんだてひょう

メールほいくえん

\*献立に牛乳が付きませ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食未満)	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
			新と力になるもの(菓)	歯や肉や骨になるもの (肉)	体の調子を整えるもの(雑)	調味料				
01 水	ごはん 豆腐とさつまいものみそ汁 かじきの煮つけ ちやしとさきみのごま酢あえ	557.6(461) 29.3(21.1) 13.7(13.8) 1.6(2.1)	七分つき米、さつまいも、マカロニ、さとう、ごま油	牛乳、かじき、鯖、しじみ、鶏ササミ(スジ類)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま	ごまつな、もやし、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 わかめおにぎり (出番特用)	乳 小麦	
02 木	野菜たっぷりドライカレー もやしとチンゲンサイのスープ コーンソーサラダ バナナ	588.7(455) 19.3(14.6) 20.8(17.3) 1.4(1.1)	七分つき米、サラダ油、さとう、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、ツナ水魚缶、ごま	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、粒コーン、チンゲンサイ、なす、レモン果汁	カレールー、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 プーチン製法	牛乳 大塚かぼちゃ	乳 卵 小麦	
03 金	ごはん 大根とえのきのみそ汁 コーンチャップルー さつまいもサラダ	598.0(499) 24.3(20.2) 20.2(17.8) 1.9(1.5)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、サラダ油、さとう	牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、卵、すりおろし、みそ、かつお節	だいこん、にがうり・ゴーヤ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、レーズン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、とりがらだし、和風だし、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 チャーハン	乳 卵 小麦	
04 土	チンジャオロース丼 わかめの中華スープ ミックスフルーツゼリー	563.3(488) 21.3(18.5) 17.3(16.0) 2.0(2.3)	七分つき米、さとう、サラダ油	牛乳、豚肉細切り、ごま	りんごジュース、たけのこ(水浸)、ピーマン、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、かんてん、レモン果汁	中華スープ、オイスターソース、中華だし、とりがらだし、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 わかめおにぎり	乳 小麦	
06 月	ブルコザ餅 豆腐と椎茸のみそ汁 マカロニサラダ	592.9(520) 23.0(19.9) 22.1(20.0) 1.8(1.5)	七分つき米、煮パン、マカロニ、マヨネーズ、さとう、ごま油	牛乳、豚もも肉、鯖ごし豆腐、ローズハム、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、バター、ごま	たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、3徳醤油、和風だし	牛乳 ミレービスケット	牛乳 黒ゴトtoast	乳 卵 小麦	
07 火	ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鶏の唐揚げ 小松菜の輪切和え	548.3(480) 20.4(18.8) 16.9(16.3) 1.5(1.3)	七分つき米、片栗粉、サラダ油、揚げ油、さとう	牛乳、唐揚げ用45度豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま、唐揚げ用カット不要1500g	かぼちゃ、ごまつな、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たくあん、万能ねぎ、しそ、にんにく、しょうが、刻みのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、3徳醤油、和風だし	牛乳 1才からのかっぱえびせん	牛乳 ほろほろおにぎり	乳 小麦 えび	
08 水	ごはん お餅 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え	520.9(376) 27.4(17.3) 20.3(14.5) 1.6(1.8)	七分つき米、フルーチェ、イタダキ、さとう、ごま油	牛乳、さば、唐揚げ用豆乳、豚もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン、かつお節	だいこん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 おにぎり 1才からのかっぱえびせん	乳 小麦	
09 木	チキンカレー わかめのスープ 切干大根のサラダ	543.9(421) 22.5(16.6) 18.3(15.3) 2.0(1.6)	七分つき米、じゃがいも(男爵)、小麦粉、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、鶏小胸、すりおろし、唐揚げ用豆乳、ローズハム、ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、トウモロコシ(芽ばえ)、カットわかめ	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ	牛乳 プーチン製法	牛乳 ハムチーズ煎しパン	乳 卵 小麦	
10 金	ごはん 小松菜とわかめのスープ チキンチャップ キャベツとツナのサラダ	557.7(469) 26.4(21.5) 15.6(14.5) 1.7(1.3)	七分つき米、サラダ油、片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、なす、にんじん、もやし、粒コーン、ゆかりの蜜、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 しらす干しおにぎり	乳 小麦	
11 土	焼きそば りんご汁 ミックスフルーツゼリー	545.1(436) 19.5(14.9) 25.2(19.3) 1.7(1.4)	七分つき米、小麦粉、さとう、ごま油	牛乳、豚もも肉、唐揚げ用豆乳、生揚げ、みそ	ぶどう酒醸果果汁、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、かんてん、刻みのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 黒糖むしぼん	乳 小麦	
13 月	ねぎ塩唐揚げ わかめとキャベツのみそ汁 れんこんとひじきのサラダ	534.5(433) 22.0(17.0) 18.6(14.9) 2.1(1.7)	七分つき米、小麦粉、マヨネーズ、さとう、片栗粉、サラダ油	牛乳、豚もも肉、唐揚げ用豆乳、ツナ水魚缶、みそ、きな粉、すりごま	れんこん(冷凍)、キャベツ、にんじん、きゅうり、文のきり、ねぎ、ひじき、カットわかめ、レモン、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だし、酢、中華だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さくら餅 1才からのかっぱえびせん	乳 卵 小麦	
14 火	さばとシロの混ぜごはん 豚汁 チンゲン菜のとうもろこしのぶどうゼリー	534.9(404) 19.4(14.3) 20.8(15.1) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、サラダ油、さとう、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、厚揚げ、豚もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ぶどう酒醸果果汁、だいこん、れんこん(冷凍)、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、ごぼう、しそ、かんてん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、塩、和風だし	牛乳 1才からのかっぱえびせん	牛乳 お野菜チップス	乳 小麦 えび	
15 水	ごはん 小松菜となすのみそ汁 鶏つライ 切干大根煮物	528.7(420) 26.4(20.7) 14.6(12.7) 1.4(1.8)	七分つき米、パン粉、さとう、小麦粉、サラダ油	牛乳、さば、油揚げ、卵、みそ	にんじん、オレングジュース、ごまつな、なす、切り干しだいこん、レモン果汁、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 キャロットゼリー	乳 卵 小麦	
16 木	ハヤシライス 豆腐と豆腐のスープ フレンチサラダ	597.0(464) 22.7(16.8) 21.2(17.0) 1.7(1.3)	七分つき米、搾菜、サラダ油、さとう	牛乳、豚もも肉、豚汁油揚げ、鯖ごし豆腐、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、粒コーン、マッシュルーム缶、きゅうり、トウモロコシ(芽ばえ)	ハヤシルー、すりし、酢、コンソメ、塩	牛乳 プーチン製法	牛乳 おいなりさん	乳 小麦	
17 金	ごはん しめじと大根のみそ汁 しじみが 野菜とさばのごま和え	544.3(442) 24.5(18.8) 17.0(13.6) 2.0(1.6)	七分つき米、煮パン、じゃがいも(男爵)、しらたき、さとう	牛乳、豚もも肉、こしあん(生)、さば(水魚缶)、みそ、バター、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 あんバターサンド	乳 小麦	
21 火	ごはん わかめのスープ マーボー豆腐 青菜のごま和え	534.5(403) 19.2(14.2) 18.2(13.4) 1.0(0.8)	七分つき米、さつまいも、小麦粉、さとう、サラダ油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、唐揚げ用豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま	なす、ごまつな、にんじん、もやし、ねぎ、粒コーン、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華スープ、とりがらだし、塩	牛乳 1才からのかっぱえびせん	牛乳 スイートポテト	乳 小麦 えび	
22 水	ごはん 大根となすのみそ汁 おかずきんぴら 焼きかぼちゃ	557.5(439) 22.7(16.8) 15.3(13.1) 1.5(1.8)	七分つき米、サラダ油、ごま油、さとう	牛乳、豚もも肉、すりおろし、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし、しょうが	牛乳 あみじゃが	牛乳 チーズおにぎり	乳 小麦	食育 (4・5歳) 野菜の下処理
24 金	うきさごはん はるさめスープ 肉団子の甘酢あん オレングゼリー	544.6(415) 19.3(14.4) 19.3(14.7) 0.9(0.7)	七分つき米、小麦粉、はるさめ、片栗粉、サラダ油、さとう	牛乳、豚ひき肉、鯖ごし豆腐、唐揚げ用豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、粉糖添加	オレングジュース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、オクラ、干しいたけ、かんてん、レモン果汁	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 あんご煎しパン	乳 小麦	パースター パーティー
25 土	あんかけうどん さつまいもサラダ	484.1(406) 22.4(17.2) 13.2(10.9) 1.6(1.2)	ゆでうどん、さつまいも、七分つき米、片栗粉	牛乳、鶏小胸、油揚げ、鮭フレーク	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、粒コーン	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 おにぎり	乳 小麦	
27 月	野菜と豆腐の炒め もやしとお餅のみそ汁 ひじき煮	558.3(487) 21.7(18.8) 20.3(18.2) 2.4(1.9)	米、煮パン、黒砂糖、ごま油、さとう、焼きそば、サラダ油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚汁、大豆、みそ、油揚げ、バター	にんじん、もやし、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、コンブ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、和風だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 かゆんとトースト	乳 小麦	
28 火	きのこスパゲッティー ピッツソース キャベツとさきみの和風サラダ バナナ	581.6(498) 26.5(22.2) 15.0(13.8) 1.7(1.5)	スパゲッティー、七分つき米、じゃがいも(男爵)、サラダ油、さとう、揚げ油	牛乳、豚ひき肉、鶏ササミ(スジ類)、しらす干し	バナナ、キャベツ、まいだけ、えのきたけ、しめじ、もやし、にんじん、たまねぎ、セロリ、万能ねぎ、刻みのり、1/2粒	しょうゆ、酢、ばんしょうゆ、コンソメ、みりん、和風だし、塩	牛乳 1才からのかっぱえびせん	牛乳 ほんかすおにぎり	乳 小麦 えび	
29 水	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 かじきの梅肉ソー かぼちゃサラダ	552.2(466) 24.1(19.5) 19.0(17.9) 1.5(1.9)	米、さとう、強力粉、マヨネーズ	牛乳、かじき、卵、すりおろし、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	かぼちゃ(粥)、ごまつな、きゅうり、にんじん、練り梅	かつお・昆布だし汁、みりん、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 カステラ	乳 卵 小麦	
30 木	なす焼きカレー わかめと豆腐のスープ チコンサラダ おし	601.0(501) 21.4(17.8) 24.6(22.0) 1.6(1.5)	七分つき米、じゃがいも(男爵)、小麦粉、片栗粉、サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、豚ひき肉、唐揚げ用豆乳、鯖ごし豆腐、ツナ缶、ごま	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、粒コーン、なす、チンゲンサイ、にら、ねぎ、にんじん	カレールー、酢、しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 プーチン製法	牛乳 チナミ	乳 小麦	

\*献立は変更になることがあります。