

# 8がつこんだてひょう

※献立に牛乳がつかます。 ※マヨドレは卵を使用していない、マヨネーズタイプの調味料です。

メープルほいくえん

| 日付  | 献立  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1食あたり)      | 材 料 名   |   |  | 10時おやつ   | 3時おやつ          | 特定<br>原材料         | 行事           |
|-----|---|---|---|---|--|--|----------------|-------------------|--------------|
|     |   |   | 熱と力になるもの<br>(穀)                               | 血や肉や骨になるもの<br>(菜)                               | 体の調子を整えるもの(緑)  |  |                |                   |              |
| 01月 | マーボー豆腐丼<br>きのこのすまし汁<br>白飯の配布和え                  | 5863/437<br>229/177<br>160/130<br>16/12 | 七分つき米、七分つき米、片栗粉、ごま油、さとう、ごま油                   | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、牛乳                              | 白飯、もやし、人参、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、まいだけ、しめじ、ほうれんそう、にら、黄ピーマン、赤ピーマン、人参、塩こんぶ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、塩、とりからだし                       | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>チャーハン       | 乳<br>小麦      |
| 02火 | ごはん<br>豆腐となすのみそ汁<br>チキン南蛮<br>ほうれん草のお浸し          | 5530/409<br>240/185<br>170/131<br>16/13 | 七分つき米、さつまいも、マヨドレ、さとう、片栗粉、小麦粉、サラダ油、さとう         | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、牛乳                             | ほうれんそう、ごまつな、なす、えのきたけ、人参、きゅうり、らっくさよう(甘酢)、レモン、粉糖、天、にんにく、しょうが                       | かつお・昆布だし汁、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、塩                     | 牛乳<br>ベジタベ     | 牛乳<br>いちよかん       | 乳<br>小麦      |
| 03水 | ホークカレー<br>青菜のスープ<br>ツナココナラダ<br>オレシゼリー           | 5679/433<br>229/182<br>165/136<br>16/13 | 七分つき米、マカロニ、じゃがいも(男爵)、小麦粉、さとう、さとう、ごま油          | 牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、豚小腸、きな粉、牛乳                          | オレシジュース、キャベツ、人参、たまねぎ、白コロン、ごまつな、ほうれんそう、レースン、にんにく、しょうが、かんてん                        | ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、酢、とりからだし、カレー粉、塩            | 牛乳<br>あみじゃが    | 牛乳<br>きな粉マカロニ     | 乳<br>小麦      |
| 04木 | ごはん<br>切干大根のみそ汁<br>かきBBQ<br>焼肉和え                | 5848/432<br>244/180<br>168/124<br>15/11 | 七分つき米、七分つき米、じゃがいも(男爵)、小麦粉、サラダ油、さとう            | 牛乳、かじき、味噌油揚げ、みそ、ごま、牛乳                           | りんご、もやし、人参、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、ねぎ、白コロン、切り干し大根、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、鶏みのり           | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、だし酢、中華ソース、しょうゆ、塩                   | 牛乳<br>アスパラガス   | 牛乳<br>おいなりさん      | 乳<br>小麦      |
| 05金 | チキンピラフ<br>ミネストローネ<br>プロッコリーとちくわ和え<br>りんご        | 5698/487<br>234/206<br>178/163<br>17/14 | 七分つき米、黄(男)、さとう、サラダ油、さとう                       | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ウインナー、ちくわ、バター、牛乳                   | りんご、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、ホールトマト缶詰、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ粉                         | 酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、おろしにんにく                     | 牛乳<br>たべっこBABY | 牛乳<br>シュガーラスク     | 乳<br>小麦      |
| 06土 | てりやき野菜丼<br>チンゲン菜としめじのみそ汁<br>ミックスフルーツゼリー         | 5146/397<br>214/173<br>107/91<br>10/07  | 七分つき米、七分つき米、さとう、サラダ油、片栗粉                      | 牛乳、鶏もも肉、みそ、牛乳                                   | りんごジュース、キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、レモン、わかめごはんの葉、かんてん                            | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ                                 | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>わかめおにぎり     | 乳<br>小麦      |
| 08月 | ねばねば丼<br>大根とねぎのみそ汁<br>野菜とさばのごま和え                | 5476/408<br>206/159<br>168/133<br>17/14 | 七分つき米、わけし粉、さつまいも、サラダ油、さとう                     | 牛乳、絹ごし豆腐、納豆、調整豆乳、さば(味噌煮)、みそ、ごま、かつお節、黒ごま、牛乳      | キャベツ、オクラ、人参、めかぶ、かめ、だいこん、ねぎ、グリーンアスパラガス  | かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ                           | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>さつまいもの蒸しぼん  | 乳<br>小麦      |
| 09火 | ミートソースパググッティ<br>青菜のスープ<br>プロッコリーのおかか和え<br>焼きポテト | 5234/424<br>261/213<br>175/142<br>19/15 | スラググッティ、じゃがいも(男爵)、七分つき米、サラダ油、さとう              | 牛乳、鶏ひき肉、さけ、鶏ひき肉、かつお節、牛乳                         | 人参、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、ごまつな、ねぎ、刻みのみり  | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、とりからだし、しょうゆ、コンソメ、塩、塩       | 牛乳<br>ベジタベ     | 牛乳<br>冷やし鞋茶漬      | 乳<br>小麦      |
| 10水 | チキンカレー<br>わかめスープ<br>しらすのナムル                     | 5796/447<br>233/175<br>180/150<br>16/13 | 七分つき米、じゃがいも(男爵)、片栗粉、さとう、小麦粉、黒砂糖、サラダ油、さとう、ごま油  | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、鶏もも肉(皮付き)、調整豆乳、きな粉、しらす干し、わかめ、ごま、牛乳 | もやし、人参、たまねぎ、ごまつな、ホールトマト缶詰、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レースン、にんにく、しょうが、わかめ                      | ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ココア、とりからだし、中華だし、コンソメ、カレー粉、塩     | 牛乳<br>あみじゃが    | 牛乳<br>ミルクくすもろ     | 乳<br>小麦      |
| 12金 | ひき肉もやし丼<br>小松菜とおろしのみそ汁<br>ひじき煮                  | 5355/409<br>214/171<br>159/132<br>13/11 | 七分つき米、片栗粉、さとう、黒ごま、ごま油                         | 牛乳、鶏ひき肉、豚しゃぶ、さけ、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、牛乳                  | もやし、ごまつな、人参、ブルーベリージャム、ひじき、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、刻みのみり                                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩                               | 牛乳<br>たべっこBABY | 牛乳<br>ジャムクラッカー    | 乳<br>小麦      |
| 13土 | チャーシュー丼<br>わかめスープ<br>ミックスフルーツゼリー                | 4814/379<br>167/132<br>151/121<br>06/05 | 七分つき米、さつまいも、さとう、ごま油                           | 牛乳、豚肉(薄ロース)、ごま、牛乳                               | りんごジュース、チンゲンサイ、もやし、人参、ねぎ、レモン、わかめ、かんてん  | みりん、しょうゆ、とりからだし                                    | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>蒸し手         | 乳<br>小麦      |
| 15月 | 漬のさつぱり煮丼<br>けんちん汁<br>キャベツのゴママヨ                  | 5323/378<br>243/180<br>174/130<br>16/12 | 七分つき米、フルーチェイチゴ、マヨドレ、さとう                       | 牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま、セラチン、牛乳             | キャベツ、人参、だいこん、ごまつな、ごぼう、ねぎ   | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく                   | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>豆腐フルーチェ     | 乳<br>小麦      |
| 16火 | あじの塩焼ごはん<br>ごまつなと豚肉のみそ汁<br>ゆり豆腐<br>りんごゼリー       | 5025/370<br>233/175<br>145/109<br>18/13 | 七分つき米、マカロニ、さとう、片栗粉、サラダ油                       | 牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、ちくわ、豚肉(薄ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳      | りんごジュース、人参、人参、ごまつな、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ、かんてん、レモン                     | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩                    | 牛乳<br>ベジタベ     | 牛乳<br>ミートマカロニ     | 乳<br>小麦      |
| 17水 | ハヤシライス<br>ねぎと豆腐のみそ汁<br>ささみのサラダ                  | 5901/485<br>241/211<br>175/165<br>16/13 | 七分つき米、わけし粉、じゃがいも(男爵)、搾乳、小麦粉、さとう、小麦粉、サラダ油、サラダ油 | 牛乳、絹ごし豆腐、鶏ササミ(250g)、豚もも肉、豚肉(薄ロース)、米みそ、牛乳        | キャベツ、人参、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン                                 | かつお・昆布だし汁、ウスターソース、ワイン(赤)、酢、しょうゆ、ココア、塩              | 牛乳<br>あみじゃが    | 牛乳<br>ほうれん草ホットケーキ | 乳<br>小麦      |
| 18木 | ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>くるくる巻き<br>配布和え                 | 5910/469<br>241/189<br>182/141<br>15/12 | 七分つき米、七分つき米、パン粉、さとう、さとう、ごま油                   | 牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、パン粉、油揚げ、みそ、牛乳                     | キャベツ、人参、きゅうり、人参、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ひじき、万能ねぎ、塩こんぶ、しょうが                                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、みりん、和風だし                   | 牛乳<br>アスパラガス   | 牛乳<br>ひじきおにぎり     | 乳<br>小麦      |
| 19金 | ごはん<br>白飯の中華スープ<br>漬のチリソース<br>かみかみサラダ           | 5194/404<br>229/178<br>144/110<br>13/10 | 七分つき米、さとう、片栗粉、さとう、マヨドレ、サラダ油、ごま油               | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、黒ごま、牛乳                             | りんごジュース、ごぼう、人参、きゅうり、ごまつな、ブロッコリー、白栗、ねぎ、りんご、かんてん                                   | ケチャップ、しょうゆ、みりん、とりからだし、中華だし、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが | 牛乳<br>たべっこBABY | 牛乳<br>すりおろしりんごゼリー | 乳<br>小麦      |
| 20土 | 漬きそば<br>けんちん汁<br>ミックスフルーツゼリー                    | 5752/452<br>229/178<br>194/139<br>14/11 | 漬きそばめん、七分つき米、さとう、ごま油                          | 牛乳、木綿豆腐、豚小腸、鞋フレック、みそ、牛乳                         | りんごジュース、もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、あおのり、かんてん  | かつお・昆布だし汁、中華ソース                                    | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>鞋おにぎり       | 乳<br>小麦      |
| 22月 | ホークチャップ丼<br>わかめと高野豆腐のみそ汁<br>もやしのツナ酢             | 5763/456<br>240/202<br>194/173<br>16/13 | 七分つき米、小麦粉、さとう、サラダ油                            | 牛乳、豚もも肉、調整豆乳、豚小腸、ツナ缶、みそ、きな粉、高野豆腐、牛乳             | もやし、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ、レモン                                      | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、たんぽろしょうゆ、ウスターソース                   | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>きな粉蒸しパン     | 乳<br>小麦      |
| 23火 | ごはん<br>もやしとわかめのみそ汁<br>家系豆腐<br>ひじきと白飯のサラダ        | 6068/474<br>224/174<br>193/147<br>18/14 | 七分つき米、七分つき米、マヨドレ、さとう、片栗粉、ごま油                  | 牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、さけ、鶏ひき肉、ツナ缶、みそ、ごま、ごま、かつお節、牛乳        | 人参、もやし、白飯、チンゲンサイ、さけ、ほうれんそう、にら、ひじき、鶏みのり、鶏みこんぶ、わかめ                                 | かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、しょうゆ、おろしにんにく          | 牛乳<br>ベジタベ     | 牛乳<br>ふりかけおにぎり    | 乳<br>小麦      |
| 24水 | ごはん<br>なめこと大根のみそ汁<br>ゴーヤチャンプル<br>さつまいもサラダ       | 5926/429<br>252/185<br>169/126<br>16/13 | 七分つき米、さつまいも、さとう、さとう                           | 牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、卵、みそ、かつお節、牛乳                       | だいこん、もやし、人参、にがうり・ゴーヤ、なめこ   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風だし、塩                              | 牛乳<br>あみじゃが    | 牛乳<br>プリン         | 乳<br>卵<br>小麦 |
| 25木 | いわしのかほ焼き<br>豆腐のすまし汁<br>青菜の焼肉和え                  | 5517/396<br>258/185<br>172/130<br>14/11 | 七分つき米、小麦粉、片栗粉、小麦粉、サラダ油、さとう、サラダ油、ごま油           | 牛乳、いわし、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、さけ、かつお節、牛乳                    | ほうれんそう、ごまつな、トマト、ごまつな、もやし、人参、にら、人参、ねぎ、鶏みのり  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうが、カレー粉、コンソメ、とりからだし           | 牛乳<br>アスパラガス   | 牛乳<br>チヂミ         | 乳<br>小麦      |
| 26金 | お楽しみカレー<br>わかめの中華スープ<br>漬物きゅうり<br>ぶどうゼリー        | 6281/461<br>226/168<br>165/123<br>17/13 | 七分つき米、小麦粉、さとう、じゃがいも(男爵)、小麦粉、さとう、パン粉、サラダ油      | 牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、こしあん(生)、調整豆乳、牛乳                  | ぶどう濃縮、たまねぎ、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、白コロン、ねぎ、レースン、にんにく、しょうが、わかめ、かんてん                   | ケチャップ、ウスターソース、中華スープ、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、とりからだし          | 牛乳<br>たべっこBABY | 牛乳<br>どら焼き        | 乳<br>卵<br>小麦 |
| 27土 | 豚丼<br>チンゲン菜とおろしのみそ汁<br>ミックスフルーツゼリー              | 5337/412<br>184/139<br>174/130<br>16/12 | 七分つき米、サラダ油、さとう、片栗粉                            | 牛乳、豚肉(薄ロース)、みそ、牛乳                               | りんごジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、ごまつな、えのきたけ、しめじ、人参、ブルーベリージャム、ねぎ、レモン、かんてん、にんにく、しょうが            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                                     | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>ジャムクラッカー    | 乳<br>小麦      |
| 29月 | 野菜と豆腐<br>もやしとおろしのみそ汁<br>ひじき煮                    | 5679/442<br>210/160<br>174/129<br>17/13 | 七分つき米、七分つき米、ごま油、焼きそば、サラダ油、さとう、片栗粉             | 牛乳、鶏ひき肉、豚しゃぶ、さけ、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳                     | ごまつな、人参、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ひじき、わかめごはんの葉  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩、和風だし                          | 牛乳<br>ミレービスケット | 牛乳<br>わかめおにぎり     | 乳<br>小麦      |
| 30火 | 菓糖<br>かぼちゃのみそ汁<br>チキンピラフ<br>プロッコリーのおかか和え        | 5841/421<br>217/185<br>171/131<br>14/11 | 七分つき米、小麦粉、さとう、小麦粉、粉糖、ごま油、さとう                  | 牛乳、鶏ひき肉、調整豆乳、みそ、きな粉、かつお節、牛乳                     | かぼちゃ、ブロッコリー、人参、もやし、ごまつな、ねぎ   | かつお・昆布だし汁、和風だし、塩、しょうゆ、ガーリックパウダー、パセリ粉               | 牛乳<br>ベジタベ     | 牛乳<br>きな粉クッキー     | 乳<br>小麦      |
| 31水 | ごろごろ野菜カレー<br>わかめと小根菜のスープ<br>野菜のマリネ<br>すいか       | 5624/391<br>211/149<br>170/120<br>16/13 | 七分つき米、じゃがいも(男爵)、さとう、小麦粉、サラダ油                  | 牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、牛乳                                 | すいか、オレシジュース、キャベツ、ごまつな、ブロッコリー、人参、人参、たまねぎ、レモン、粉糖、かんてん、わかめ                          | ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、ココア、しょうゆ、とりからだし、カレー粉          | 牛乳<br>あみじゃが    | 牛乳<br>キャラットゼリー    | 乳<br>小麦      |