



# きゅうしょくこんだてよていひょう



日付	献立名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	材料名
1・15・29 土	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め 小松菜とわかめの和え物 オクラのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	481(441) 16.4(15.9) 14.1(14.5) 4.7(3.8)	牛乳、/米、/豚肉(もも)、ごま油、たまねぎ、なす、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、/こまつな、カットわかめ、コーン缶、しょうゆ、かつお節、/にんじん、オクラ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、なたね油、バター、てんさい糖、ごま、
3・31 月	ズッキーニのカレーライス ジュリエンスサラダ トマトとウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 セサミトースト	556(489) 19.6(18.0) 17.1(16.7) 3.5(2.7)	牛乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、じゃがいも、たまねぎ、ズッキーニ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、カレー粉、トマト、粉チーズ、ウスターソース、/キャベツ、にんじん、きゅうり、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/トマト、ウインナー、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/メロン、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、ごま、すりごま、
4・18 火	発芽玄米入りご飯 夏野菜の酢鮭 キャベツのチヨレギサラダ 厚揚げと春雨のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ゆでとうもろこし	468(424) 20.6(19.0) 12.9(13.3) 3.9(3.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、料理酒、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、なたね油、小麦粉、/キャベツ、酢、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、酢、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖(液体)、しょうゆ、きざみどり、ごま、/生揚げ、はるさめ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/とうもろこし、
5・19 水	発芽玄米入りご飯 豆腐の焼きつくね おくらとかまぼこの海苔酢あえ 冬瓜と油揚げのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココア蒸しパン	574(513) 21.8(20.1) 16.2(16.0) 4.8(4.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、水、にんじん、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、パン粉、食塩、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、水、片栗粉、/オクラ、もやし、かまぼこ(卵不使用)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、あおのり、/とうがんと、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、干しぶどう(5日のみ)、なたね油、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、
6・20 木	大豆入りタコライス風 オクラときゅうりのツナサラダ チンゲン菜とエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	499(458) 17.0(16.5) 11.4(12.3) 3.5(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、たまねぎ、にんにく、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、トマト、粉チーズ、/きゅうり、オクラ、黄パプリカ、ツナ水煮缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、/チンゲンサイ、にんじん、エリンギ、昆布だし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、切いか、刻みこんぶ、ごま油、ごま、かつお節、
7 金	◎七夕そうめん ◎鶏肉のから揚げ ポイルウインナー ◎夏野菜のピクルスのり塩フライドポテト カラフルフルーツ(◎フルーツ)	◎豆乳 牛乳 七夕きらきら寒天	499(366) 25.1(16.5) 15.5(9.3) 3.6(2.4)	調製豆乳、/干しそうめん、カラ干しそうめん、かつお・昆布だし汁、料理酒、本みりん、しょうゆ、食塩、オクラ、にんじん、/鶏むね肉、しょうが、本みりん、しょうゆ、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、/ウインナー(ウイニー)、/きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、/フライドポテト、食塩、あおのり、なたね油(キャノーラ油)、/◎すいか、オレンジ、メロン、/牛乳、/水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、みかん濃縮果汁、てんさい糖、
8・22 土	ご飯 ツナの炒り豆腐 おかかピーマン キャベツともやしのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 鮭とひじきの混ぜごはん	533(475) 17.5(16.4) 11.9(12.6) 5.6(2.3)	牛乳、/米、/木綿豆腐、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、てんさい糖、しょうゆ、なたね油、/ピーマン、黄パプリカ、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁、かつお節、/キャベツ、もやし、黒きくらげ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、鮭フレーク、ひじき、かつお・昆布だし汁、本みりん、ごま、
10・24 月	関口食パン 変わりローストチキン 高野豆腐のマセドアンサラダ さつまいもの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレーピラフ	531(473) 24.5(21.2) 15.6(15.3) 4.0(3.2)	牛乳、/関口食パン、/鶏もも肉、たまねぎ、黄パプリカ、しょうが、にんにく、しょうゆ、料理酒、ケチャップ、ウスターソース、なたね油、/高野豆腐、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、きゅうり、にんじん、コーン缶、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さつまいも(皮付)、キャベツ、しめじ、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、/パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、ピーマン、たまねぎ、ベーコン、なたね油、食塩、カレー粉、
11・25 火	発芽玄米入りご飯 ふわふわミートローフ パプリカのケチャップソテー キャベツとオクラの押麦スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ちりおむすび	557(469) 18.8(16.1) 13.6(12.8) 4.1(3.5)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、たまねぎ、セロリ、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、パン粉、無調整豆乳、食塩、なたね油、/黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、/オクラ、にんじん、キャベツ、押麦、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、うめびしお、あおのり、ごま、
12・26 水	発芽玄米入りご飯 厚揚げの五目炒め トマトとわかめの酢の物 なすと切干大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ペイクドチーズケーキ	476(436) 16.1(15.6) 16.4(16.3) 3.1(2.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、鶏もも肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、本みりん、食塩、ごま油、/トマト、きゅうり、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/なす、切り干しだいごん、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、無調整豆乳、てんさい糖、小麦粉、
13 木	発芽玄米入りご飯 さわらの南蛮焼き パプリカとひじきの胡麻和え つるむらさきのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 豆腐のもっちり焼き ドーナツ	636(531) 26.3(20.1) 19.5(16.9) 4.1(3.5)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/さわら、食塩、料理酒、上新粉、なたね油、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酢、てんさい糖、/もやし、ひじき、かつおだし汁、きゅうり、赤パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/とうがんと、たまねぎ、つるむらさき、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、絹ごし豆腐、おから、脱脂粉乳、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、なたね油(キャノーラ油)、
14・28 金	じゃじゃ麺 切干し大根の塩ナムル 冬瓜と木耳のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ごま入りきなこクッキー	493(450) 16.0(15.5) 19.9(19.0) 4.8(4.1)	調製豆乳、/干しうどん、ごま油、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、なたね油、たまねぎ、しょうが、中華スープ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、片栗粉、きゅうり、/切り干しだいごん、にんじん、黄パプリカ、ごま油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、食塩、/とうがんと、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、きな粉、バター、なたね油、てんさい糖、ごま、パニラエッセンス、
21 金	発芽玄米入りご飯 レバー竜田揚げ かぶの和風ピクルス 茄子とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃもち	501(440) 19.6(17.1) 13.1(13.3) 2.7(2.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚レバー、しょうゆ、料理酒、ごま油、しょうが、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、本みりん、しょうゆ、ごま油、/かぶ、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、食塩、/なす、こまつな、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/かぼちゃ(皮付き)、上新粉、てんさい糖、水、なたね油、きな粉、
27 木	くまさんハヤシライス サウピカンサラダ ズッキーニのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ミルク寒天のフルーツのせ	494(446) 15.6(15.2) 13.3(13.7) 3.1(2.6)	調製豆乳、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、りんご濃縮果汁、たまねぎ、なたね油(キャノーラ油)、トマトジュース、かつおだし汁、バター、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、にんじん、ケチャップ、干しぶどう、/じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、酢、しょうゆ、/ズッキーニ、かぶ、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/牛乳、水、てんさい糖(液体)、かんでん(粉)、オレンジ、バナナ、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります  
 ☆◎印及び栄養量の( )内は、乳児クラス対象となります  
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、メロン、すいかです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は11・25日です  
 ※5・19日昼食に提供するかまぼこは、卵不使用のものを使用しています