



きゅうしょくこんだてよていひょう



2019年10月

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 火	麦ご飯 八宝菜 かぶの中華和え チンゲンサイのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉のスコーン	543(483) 17.8(17.0) 16.6(16.4) 4.8(3.8)	牛乳、ノ米、押麦、ノ豚肉(もも)、ごま油、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、もやし、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ、しょうゆ、食塩、中華スープ、しいたけだし汁、片栗粉、ノかぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、ノチンゲンサイ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、料理酒、ごま、ノバナナ、ノ牛乳、ノ小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、干しぶどう、無調整豆乳、なたね油、酢、
2・16 水	発芽玄米入りご飯 豆腐の五目焼き れんこんのきんぴら 秋なすと玉ねぎのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 切り干し大根のおむすび	605(537) 20.8(19.2) 14.9(15.0) 4.4(3.7)	調製豆乳、ノ米、発芽玄米、ノ木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ、おろししょうが、料理酒、食塩、片栗粉、ノれんこん、だれんこ、エリンギ、ごま油、てんさい糖、しょうゆ、ノなす、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノ梨、ノ牛乳、ノ米、押麦、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、食塩、ごま油、ごま、焼きのり(幼児)、きざみのり(乳児)、
3 木 30 水	麦ご飯 鮭とたまねぎのみそ煮 切り干し大根ときゅうりのさっぱり和え 小松菜の煮びたし風汁 フルーツ	◎牛乳(30日:豆乳) 牛乳 おからセサミトースト	578(499) 25.7(21.6) 15.4(15.1) 6.9(5.4)	牛乳(30日:調整豆乳)、ノ米、押麦、ノさけ、たまねぎ、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、てんさい糖、料理酒、ノ切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ノごまつな、はくさい、えのきたけ、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ食パン、おから、ねりごま、すりごま、バター、てんさい糖、
4 金	鶏肉と小松菜のクリームライス カリフラワーのサブジ キャベツと押麦のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 スイートポテト	552(492) 20.8(18.6) 13.0(13.2) 4.6(3.9)	調製豆乳、ノ米、発芽玄米、鶏もも肉、おろしにんにく、てんさい糖、食塩、ごまつな、たまねぎ、なたね油、コーン缶、しょうゆ、食塩、無調整豆乳、クリームコーン缶、コーンスターチ、ノカリフラワー、赤パプリカ、ツナ水煮缶、食塩、カレー粉、なたね油、パセリ粉、ノキャベツ、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、押麦、ノぶどう、ノ牛乳、ノさつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、バター、黒ごま、バナラエッセンス、
7・21 月	きのこのカレーライス 和風大豆サラダ 叩きごぼうとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 アップルサンド	516(470) 17.6(17.4) 15.0(15.9) 5.3(4.1)	牛乳、ノ米、押麦、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、まいたけ、なたね油、小麦粉、バター、カレー粉、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、ノだいず水煮缶詰、きゅうり、キャベツ、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ノごぼう、にんじん、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、ノオレンジ、ノ調製豆乳、ノりんご、てんさい糖、バター、ぎょうざの皮、バター、
8・29 火	発芽玄米入りご飯 茄子入り家常豆腐 春雨ともやしのソテー 中華風コーンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらすとかつお節の 焼きおにぎり	566(502) 18.9(17.8) 14.7(14.5) 3.9(3.0)	牛乳、ノ米、発芽玄米、ノたけのこ(ゆで)、なす、油(揚げ物)、豚ひき肉、生揚げ、ねぎ、おろししょうが、なたね油、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、ノはるさめ、ごま油、もやし、にんじん、ごま油、食塩、ノたまねぎ、にら、干しいたけ、クリームコーン缶、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、ノ梨(29日:グレープフルーツ)、ノ牛乳、ノ米、押麦、かつお節、しらす干し、しょうゆ、ごま油、
9・23 水	麦ご飯 れんこん鶏つくねの青のり風味 さつま芋のオレンジ煮 具だくさんみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 うまみ豆ごはん	621(543) 20.2(18.2) 12.9(12.9) 5.9(4.9)	調製豆乳、ノ米、発芽玄米、ノ鶏ひき肉、おから、れんこん、たまねぎ、おろししょうが、食塩、ひじき、しょうゆ、料理酒、かつおだし汁、片栗粉、油(揚げ物)、しょうゆ、てんさい糖、あおのり、ノさつまいも(皮付)、にんじん、水、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、ノだいこん、えのきたけ、カットわかめ、万能ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノぶどう、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、にんじん、挽きわり納豆、食塩、塩こんぶ、
10・24 木	関口食パン 魚のピザ焼き いろいろきのこもやしのソテー かぶとピーンズの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ぶどう寒天のヨーグルトがけ	435(392) 24.2(20.6) 13.3(13.4) 4.5(3.6)	牛乳、ノ関口食パン、ノすずき、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ、オリーブ油、パセリ粉、食塩、昆布茶、ピザ用チーズ、ノエリンギ、えのきたけ、しめじ、しいたけ、もやし、バター、しょうゆ、食塩、ノかぶ、にんじん、ミックスピーンズ缶、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、ノグレープフルーツ、ノ牛乳、ノ水、かんてん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖(液体)、
11 金 28 月	根菜入り味噌うどん ふくら野菜豆 キャベツのツナ酢和え フルーツ	◎豆乳(28日:牛乳) 牛乳 かぼちゃのふんわり焼き ドーナツ	562(508) 19.3(18.4) 16.7(16.8) 6.5(5.1)	調整豆乳(28日:牛乳)、ノ干しうどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、ねぎ、干しいたけ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、ノ蒸し大豆、にんじん、ごぼう、なたね油、刻みこんぶ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、てんさい糖、ノキャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、ノ柿(28日:バナナ)、ノ牛乳、ノかぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、油(揚げ物)、バナラエッセンス、
12・26 土	ご飯 高野豆腐のカントリー煮 チョップサラダ 大根とエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ざくざくココアクッキー	460(450) 14.6(17.7) 12.6(14.8) 3.0(2.5)	牛乳、ノ米、ノ高野豆腐、キャベツ、たまねぎ、ベーコン、マッシュルーム缶、バター、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、ノさつまいも(皮付)、きゅうり、赤パプリカ、チーズ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、ノだいこん、にんじん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノオレンジ、ノ牛乳、ノコーンフレーク、てんさい糖、水、小麦粉、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、
17 木	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ タクサンウイナー きゅうりと大根の和風ピクルス フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナとひじきの炊き込みごはん	558(511) 19.2(17.7) 14.7(14.8) 2.7(2.7)	牛乳、ノ米、押麦、炊き込みわかめ、ノ鶏もも肉、しょうゆ、料理酒、本みりん、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、ノウイナー、ノきゅうり、だいこん、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、しょうゆ、ノ焼ふ(板ふ)、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノみかん、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、ツナ水煮缶、ひじき、かつおだし汁、ごぼう、にんじん、てんさい糖、食塩、しょうゆ、料理酒、
18 金	鶏肉と小松菜のクリームライス カリフラワーとツナのステー キャベツと押麦のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 スイートポテト	552(492) 20.8(18.6) 13.0(13.2) 4.6(3.9)	調製豆乳、ノ米、発芽玄米、鶏もも肉、おろしにんにく、てんさい糖、食塩、ごまつな、たまねぎ、なたね油、コーン缶、しょうゆ、食塩、無調整豆乳、クリームコーン缶、コーンスターチ、ノカリフラワー、赤パプリカ、ツナ水煮缶、食塩、なたね油、ノキャベツ、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、押麦、ノぶどう、ノ牛乳、ノさつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、バター、黒ごま、バナラエッセンス、
19 土	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 里芋と油揚げのごまみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋とウイナーのピラフ	587(529) 19.6(18.9) 14.7(15.2) 4.1(3.2)	牛乳、ノ米、ノにんじん、たまねぎ、キャベツ、焼き豆腐、豚肉(もも)、なたね油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、食塩、しょうゆ、ノきゅうり、カットわかめ、えのきたけ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ノさといも、油揚げ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ノバナナ、ノ牛乳、ノ米、料理酒、食塩、さつまいも(皮付)、たまねぎ、オリーブ油、ウイナー、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、パセリ粉、
25 金	コーンごはん いが栗コロッケ ブロッコリーともみじの三色マリネ 秋かぶときのこの味噌汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃのメープル風味ケーキ	618(553) 15.4(15.2) 17.8(17.5) 5.0(4.2)	調製豆乳、ノ米、発芽玄米、コーン缶、食塩、料理酒、ノマッシュポテト、無調整豆乳、水、バター、粉チーズ、豚ひき肉、なたね油、たまねぎ、食塩、干し豆腐、油(揚げ物)、小麦粉、水、油(揚げ物)、ノブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、ノかぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノ柿、ノ牛乳、ノかぼちゃ、バター、てんさい糖、メープルシロップ、無調整豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、かぼちゃの種(味付け)、生クリーム、
31 木	◎かぼちゃのキャラットライス ◎ハロウィンミートローフ ◎ジャックオランタンのピクルス おはけウイナー ◎パンキンポタージュ 旬のフルーツ盛り(◎梨)	◎牛乳 牛乳 果肉入りりんごゼリー	694(615) 22.1(20.5) 27.0(24.8) 7.5(6.0)	牛乳、ノ米、発芽玄米、にんじん、バター、食塩、ケチャップ、ブロッコリー、ノ豚ひき肉、おから、たまねぎ、にんじん、無調整豆乳、コーン缶、パン粉、ケチャップ、食塩、なたね油、スライスチーズ、ノきゅうり、だいこん、にんじん、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、ノウイナー、ブロッコリー、ミニトマト、ノかぼちゃ、たまねぎ、バター、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、ノ柿、梨、ぶどう、ノ牛乳、ノ水、かんてん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、りんご、てんさい糖、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつ・カフェテリア給食の◎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、梨、ぶどう、柿です
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、10・24日です