



# 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 金	麦ご飯 豚肉とごぼうのトマトみそ煮 れんごんのシーザーサラダ風 ブロッコリーとエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 たまねぎおむすび	581(519) 19.3(18.2) 14.2(14.4) 4.4(3.8)	調整豆乳、/米、押麦、/たまねぎ、ごぼう、おろしにんにく、豚肉(もも)、食塩、料理酒、小麦粉、オリーブ油、カットトマト缶、水、米みそ(淡色辛みそ)、/てんさい糖、ケチャップ、/れんごん、きゅうり、キャベツ、なたね油、/てんさい糖(液体)、レモン果汁、食塩、牛乳、粉チーズ、/ブロッコリー、エリンギ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、発芽玄米、こんが(だし用)、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ごま、あおのり、天かす、コーン缶、
2・16 土	ご飯 さつまいもと大豆の旨煮 小松菜のおかか和え 大根と厚揚げの煮物風汁 フルーツ	◎牛乳 フルーツサンド	530(468) 18.2(16.9) 13.5(13.8) 5.1(4.0)	牛乳、/米、/だいず水煮缶詰、鶏もも肉、にんじん、さつまいも(皮付)、ごぼう、ひじき、かつお・昆布だし汁、/てんさい糖、しょうゆ、食塩、本みりん、/ごまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、かつお節、/だいごん、えのきたけ、生揚げ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、料理酒、しょうゆ、/てんさい糖、食塩、片栗粉、/みかん、/牛乳、/食パン、生クリーム、いちごジャム、/てんさい糖(液体)、バナナ、
5・19 火	ハリハリわかめご飯 鶏肉のさっぱり照りつけ ひじきとさつまいもの炒め煮 かぶとごぼうのごま味噌汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 粉豆腐のココアクッキー	572(513) 23.1(21.2) 14.5(14.7) 5.0(4.5)	牛乳、/米、発芽玄米、切り干しだいごん、カットわかめ、しょうゆ、料理酒、/てんさい糖、/鶏むね肉、/てんさい糖、料理酒、片栗粉、なたね油、しょうゆ、酢、/てんさい糖、本みりん、片栗粉、水、/さつまいも(皮付)、にんじん、しいたけ、ひじき、なたね油、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、/てんさい糖、しょうゆ、本みりん、/かぶ、にら、ごぼう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、/かき、/調整豆乳、/粉とうふ、小麦粉、/てんさい糖、ペーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、なたね油、牛乳、干しぶどう、
6 水	関口食パン 豆腐入りハンバーグ 白菜とりんごのサラダ かぼちゃとセロリーのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 切り干し大根のお好み焼き	520(470) 22.6(20.8) 18.6(17.9) 5.8(4.9)	調整豆乳、/関口食パン、/木綿豆腐、たまねぎ、豚ひき肉、食塩、おから、片栗粉、パン粉、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、/はくさい、りんご、きゅうり、なたね油、酢、食塩、/かぼちゃ、セロリー、ペーコン、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、/パセリ粉、/みかん、/牛乳、/鶏ひき肉、キャベツ、切り干しだいごん、小麦粉、片栗粉、ペーキングパウダー、かつおだし汁、かつお節、ウスターソース、/てんさい糖(液体)、あおのり、かつお節、
7・21 木	麦ご飯 さんまのごま焼き にんじんとつばり卵の花 大根となめこの赤だし フルーツ	◎牛乳 牛乳 大学かぼちゃ	600(512) 21.0(18.4) 22.7(19.8) 6.1(4.7)	牛乳、/米、押麦、/さんま、しょうゆ、料理酒、本みりん、片栗粉、ごま、/おから、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、干しいたけ(7日のみ)、なたね油、かつおだし汁、しょうゆ、/てんさい糖、/だいごん、ねぎ、なめこ、カットわかめ、煮干しだし汁、赤み、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、ごま油、水、/てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
8 金	ルーロー飯 切干し大根と白菜の酢ナムル きくらげと厚揚げの中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃがいもバターごはん	574(513) 19.8(18.5) 14.5(14.7) 4.3(3.7)	調整豆乳、/米、発芽玄米、豚肉(もも)、食塩、ねぎ、しょうが、なたね油、/てんさい糖、料理酒、しょうゆ、中華スープ、オイスターソース、/切り干しだいごん、はくさい、黒パプリカ、/てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま油、酢、すりごま、/黒きくらげ、生揚げ、にんじん、食塩、しょうゆ、中華スープ、/りんご、/牛乳、/米、押麦、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、食塩、バター、
9・30 土	ご飯 鶏肉のジャムソテー きゃべつとブロッコリーのサラダ 根菜ポトフ フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	541(489) 19.2(18.1) 11.9(12.7) 4.7(3.8)	牛乳、/米、/鶏むね肉、食塩、料理酒、たまねぎ、おろししょうが、おろしにんにく、本みりん、しょうゆ、あんずジャム、なたね油、/キャベツ、ブロッコリー、黄パプリカ、オリーブ油、酢、食塩、/てんさい糖(液体)、/だいごん、にんじん、じゃがいも、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、/バナナ、/牛乳、/蒸し切干しいも、
11・25 月	かぼちゃのカレーライス ひじきとミックスビーンズのサラダ かぶとウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザ風トースト	560(504) 19.6(18.5) 16.6(16.5) 6.0(4.8)	牛乳、/米、押麦、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なたね油、マッシュルーム缶、鶏ひき肉、料理酒、バター、小麦粉、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、/ひじき、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、きゅうり、ミックスビーンズ缶、酢、なたね油、食塩、/てんさい糖(液体)、/かぶ、ブロッコリー、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/パセリ粉、/グレープフルーツ、/牛乳、/食パン、ケチャップ、ピーマン、コーン缶、
12・26 火	発芽玄米入りご飯 豆腐のそぼろねぎみそかけ 野菜ときのこのだしびたし ほうれんそうのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込みごぼうピラフ	583(517) 20.5(18.7) 15.5(15.2) 4.6(3.6)	牛乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、こんが(煮物用)、水、ごま油、鶏ひき肉、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/てんさい糖、料理酒、片栗粉、/れんごん、にんじん、しめじ、ちりめんじゃこ、かつおだし汁、料理酒、本みりん、食塩、しょうゆ、酢、ごま、/ほうれんそう、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/みかん、/牛乳、/米、押麦、ごぼう、黄パプリカ、なたね油、ペーコン、かつお・昆布だし汁、/てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
13・27 水	麦ご飯 鮭のポテト焼き 三色納豆あえ 白菜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 おからチョコボール	570(507) 24.1(21.8) 16.5(16.1) 7.3(6.0)	調整豆乳、/米、押麦、/さけ、食塩、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、片栗粉、なたね油、/ごまつな、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/はくさい、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/おから、小麦粉、バター、なたね油、/てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、干しぶどう、
14・28 木	キッズピビンバ 豆腐とわかめの中華和え ワンタンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレー風味焼きそば	478(437) 19.1(18.0) 13.9(14.2) 3.8(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま油、しょうゆ、/てんさい糖(液体)、食塩、ごま、なたね油、おろししょうが、鶏ひき肉、しょうゆ、/てんさい糖、料理酒、/木綿豆腐、きゅうり、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、食塩、/ワンタンの皮、ねぎ、チンゲンサイ、料理酒、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/蒸し中華めん、にんじん、キャベツ、豚肉(もも)、料理酒、ウスターソース、カレー粉、食塩、なたね油、あおのり、
18 月	肉味噌スパゲティ スパinachサラダ キャベツとさつまいものスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅としらすのおむすび	543(482) 20.9(19.2) 12.6(13.2) 4.6(3.6)	牛乳、/スパゲティ、オリーブ油、にんじん、たまねぎ、もやし、豚ひき肉、なたね油、/てんさい糖、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、かつお・昆布だし汁、/ほうれんそう、黄パプリカ、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、/てんさい糖(液体)、すりごま、/キャベツ、さつまいも(皮付)、マッシュルーム缶、押麦、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、しらす干し、うめひし、焼きのり、きざみのり、
20 水	鮭おにぎり ◎ゆかりおにぎり おかかおにぎり ◎きゅうりと大根の漬物 ◎焼き芋 ◎いも煮 ◎フルーツ	◎豆乳 牛乳 マカロニきな粉	726(632) 23.4(21.2) 14.0(14.1) 7.1(5.8)	調整豆乳、/米、鮭フレーク、ごま、/米、しそふりかけ、/米、しょうゆ、かつお節、ごま、/きゅうり、だいごん、酢、/てんさい糖(液体)、食塩、昆布茶、/さつまいも(皮付)、/牛肉(もも)、さといも、しめじ、ごぼう、しらたき、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、料理酒、/てんさい糖、食塩、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/マカロニ サラダ用、きな粉、/てんさい糖、バター、食塩、
22 金	発芽玄米入りご飯 豚肉とチンゲン菜のとりよ炒め 切干し大根と白菜の酢ナムル きくらげと厚揚げの中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃがいもバターごはん	574(513) 20.5(19.1) 15.0(15.1) 4.4(3.7)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、食塩、チンゲンサイ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、/切り干しだいごん、はくさい、赤パプリカ、/てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま油、酢、すりごま、/黒きくらげ、生揚げ、にんじん、食塩、しょうゆ、中華スープ、/りんご、/牛乳、/米、押麦、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、食塩、バター、
29 金	混ぜいなりご飯 鶏肉の竜田揚げおろしほん酢かけ コロコロ野菜のすりごま和え きのこかぶの秋色みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコ風マドレーヌ	566(495) 23.8(20.4) 19.8(18.2) 4.3(3.7)	調整豆乳、/米、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、/てんさい糖、かつお節、酢、ごま、/鶏むね肉、料理酒、しょうゆ、おろししょうが、片栗粉、なたね油、だいごん、レモン果汁、しょうゆ、/さつまいも(皮付)、赤パプリカ、カリフラワー、すりごま、/てんさい糖(液体)、しょうゆ、食塩、/しめじ、えのきたけ、かぶ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かき、/牛乳、/小麦粉、ペーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、バター、/てんさい糖、レモン果汁、牛乳、おから、干しぶどう、

☆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、りんご、柿、みかんです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、7・21日です

