



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 水	発芽玄米入りご飯 ひじきの炒り豆腐 トマトとしらすの酢の物 じゃがバターコーンみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 海のオイルおにぎり	542(488) 18.0(17.1) 12.1(12.8) 3.3(2.9)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、豚ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油(大豆・なたね油)、/トマト、釜揚げしらす、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バター、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、切りか、塩こんぶ、かつお節、ごま油、
2・16 木	あんかけ麺 キャベツとわかめのナムル もやしと海苔のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 芋ようかん	443(411) 17.1(16.5) 14.4(14.7) 4.7(3.8)	牛乳、/蒸し中華めん、なたね油(大豆・なたね油)、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、ほたて貝柱水煮缶、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、料理酒、片栗粉、/キャベツ、カットわかめ、黄パプリカ、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、/もやし、焼きのり、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/さつまいも、かんてん(粉)、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖、
3・17 金	トマト入りカレーライス 焼きズッキーニのサラダ おぐらのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 鮭とひじきの混ぜごはん	609(541) 21.6(20.0) 14.6(14.7) 4.3(3.6)	調製豆乳、/米、押麦、鶏むね肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、マッシュルーム缶、なたね油(大豆・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、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、/ズッキーニ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、レモン果汁、食塩、粉チーズ、/オクラ、コーン缶、ペーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/米、押麦、鮭フレーク、ひじき、かつおだし汁、本みりん、
4・18 土	ご飯 キャベツと高野豆腐の洋風煮 おかかビーマン 厚揚げと冬瓜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チョコクリームサンド	495(452) 17.8(17.0) 14.7(14.9) 3.1(2.5)	牛乳、/米、/高野豆腐、ペーコン、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、パセリ粉、/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、/生揚げ、カットわかめ、とうがん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/クッキー、/茶、てんさい糖、コーンスターチ、ココア(ビュアココア)、調製豆乳、バニラエッセンス、
6・20 月	発芽玄米入りご飯 豆腐の焼きつくね ラディッシュときゅうりのツナ和え 夏野菜の豚汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 かぼちゃポーロ	560(501) 19.7(18.4) 19.1(18.3) 3.7(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、にんじん、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、水、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、しょうゆ、食塩、水、/きゅうり、はつかいだいこん、ツナ水煮缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、食塩、/豚肉(もも)、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、なたね油(大豆・なたね油)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、/グレープフルーツ、/調製豆乳、/かぼちゃ、バター、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、片栗粉、脱脂粉乳、
7 火	◎七夕そうめん ◎から揚げ ◎夏野菜のピクルス 茹でえだまめ フライドポテト カラフルフルーツ盛り合わせ(◎メロン)	◎牛乳 牛乳 七夕きらきら寒天	482(530) 18.4(17.5) 14.9(21.5) 4.2(3.4)	牛乳、/干しとうめん、干しカラーそうめん、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、/鶏もも肉、料理酒、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/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、/えだまめ、食塩、/フライドポテト、食塩、あおりのり、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/すいか、オレンジ、メロン、/牛乳、/水、かんてん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、水、かんてん(粉)、みかん濃縮果汁、てんさい糖、
8・22 水	麦ご飯 夏野菜の酢鮭 チヨレギ風サラダ チンゲンサイときくらげのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 五平もち	497(443) 19.1(17.8) 11.3(12.1) 3.2(2.8)	調製豆乳、/米、押麦、/さけ、食塩、料理酒、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、たまねぎ、黄パプリカ、ピーマン、なす、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、本みりん、食塩、ケチャップ、酢、しょうゆ、片栗粉、/レタス、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、焼きのり、ごま、/チンゲンサイ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、料理酒、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/米、もち米、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、
9・30 木	発芽玄米入りご飯 ヘルシーミートローフ パプリカのケチャップソテー 冬瓜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナじゃがチーズトースト	562(498) 21.7(19.6) 17.9(17.0) 4.6(3.7)	牛乳、/米、発芽玄米、/たまねぎ、セロリー、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、パン粉、牛乳、食塩、ナツメグ、なたね油(大豆・なたね油)、/黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、食塩、/にんじん、とうがん、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、ツナ油漬缶、じゃがいも、あおりのり、ピザ用チーズ、
10 金	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー きゅうりのごま酢あえ なすと切干大根のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 サラダうどん	582(520) 22.4(20.6) 16.9(16.6) 4.0(3.5)	調製豆乳、/米、押麦、/豚肉(もも)、なたね油(大豆・なたね油)、キャベツ、もやし、にがうり・ゴーヤ、木綿豆腐、なたね油(大豆・なたね油)、かつおだし汁、てんさい糖、食塩、しょうゆ、かつお節、/きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、すりごま、/なす、切り干しだいこん、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/干しうどん、ツナ油漬缶、コーン缶、トマト、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、
11・25 土	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め 小松菜のあえ物 豆腐とオクラのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋のキャラメリゼ	492(441) 15.4(15.0) 12.4(13.1) 4.4(3.3)	牛乳、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、なす、赤パプリカ、ごま油、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、/こまつな、もやし、(25日はきゅうり)、にんじん、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、/絹ごし豆腐、オクラ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、なたね油(大豆・なたね油)、バター、てんさい糖、
13・27 月	麦ご飯 かじきのパセリチーズ焼き キャベツとコーンのサラダ もやしとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	478(425) 22.2(19.2) 15.1(14.7) 3.7(2.8)	牛乳、/米、押麦、/かじき、しょうゆ、にんにく、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、ピザ用チーズ、パセリ粉、/キャベツ、コーン缶、きゅうり、セロリー、なたね油(大豆・なたね油)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/もやし、にんじん、エリンギ、ウインナー、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、/メロン、/牛乳、/とうもろこし、
14・28 火	小松菜と厚揚げのあんかけご飯 おぐらとかまぼこの海苔酢あえ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉のスコーン	590(521) 20.5(19.1) 18.6(18.1) 5.6(4.4)	牛乳、/米、発芽玄米、こまつな、鶏ひき肉、生揚げ、干しいたけ、しいたけだし汁、ねぎ、にんにく、ごま油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、食塩、片栗粉、/オクラ、もやし、かまぼこ、あおりのり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ(皮付き)、えきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、きな粉、ペーキングパウダー、てんさい糖、干しぶどう、無調整豆乳、なたね油(大豆・なたね油)、酢、
21 火	関口食パン かぼちゃグラタン 和風大豆サラダ 冬瓜入りミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 アロス・コン・ポヨ	550(496) 21.8(20.2) 18.9(18.3) 6.1(4.9)	牛乳、/関口食パン、/かぼちゃ(皮付き)、バター、豚ひき肉、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、小麦粉、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、おからパウダー、ピザ用チーズ、パセリ粉、/蒸し大豆、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)、/とうがん、にんじん、ウインナー、牛乳、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/米、鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、コーン缶、バター、食塩、しょうゆ、パセリ粉、
31 金	らいおんハヤシライス サウピカンサラダ 2色ズッキーニのコロコロスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコバナナカップケーキ	598(532) 17.0(16.3) 18.5(17.8) 3.9(3.3)	調製豆乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油(大豆・なたね油)、トマトジュース、かつおだし汁、小麦粉、バター、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、にんじん、いんげん、干しぶどう、黒ごま(幼児クラスのみ)、/じゃがいも、油(キャノーラ油、揚げ物用)、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごま油、てんさい糖(液体)、食塩、酢、しょうゆ、/ズッキーニ、ズッキーニ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/小麦粉、ペーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、水、干しぶどう、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、無調整豆乳、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9、23日です
 ※14・28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