



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 鶏肉のレモン風味炒め ブロッコリーと人参のおかか和え 厚揚げとなすのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 深川めし	531(480) 23.4(21.3) 11.8(12.6) 3.8(2.9)	牛乳、/米、/鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、レモン果汁、てんさい糖、しょうゆ、なたね油(大豆・なたね油)、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節、/生揚げ、なす、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/米、あさり水煮缶、にんじん、ごぼう、しょうが、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、きざみのり、
3・24 月	麦ご飯 鶏じゃが わかめとオクラの土佐和え つるむらさきと厚揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ジャンバラヤ風	573(518) 19.8(18.8) 14.7(14.8) 4.4(5.6)	牛乳、/米、押麦、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉、なたね油(大豆・なたね油)、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、/オクラ、トマト、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、かつお節、/生揚げ、つるむらさき、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/米、発芽玄米、たまねぎ、コーン缶、ウインナー、オリーブ油、にんにく、ケチャップ、カレー粉、細切りチーズ(生食)、パセリ粉、
4・18 火	発芽玄米入りご飯 マーボー冬瓜 切り干し大根と豆苗の塩ナムルトマトと小松菜の中華スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 粉豆腐のココアクッキー	549(495) 20.9(19.5) 18.0(17.6) 4.4(3.5)	牛乳、/米、発芽玄米、/とうがんと、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごま油、豚ひき肉、中華スープ、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、トウモロコシ(芽え)、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/トマト、ごま油、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/グレープフルーツ、/牛乳、/粉とうふ、小麦粉、てんさい糖、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、なたね油(大豆・なたね油)、無調整豆乳、干しぶどう、
5・19 水	麦ご飯 すずきのチーズオープンフライ 3色フレンチサラダ ガンボスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きとうもろこし	523(464) 22.5(19.5) 16.7(16.1) 5.3(4.5)	調製豆乳、/米、押麦、/すずき、にんにく、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/にんじん、たまねぎ、オクラ、ベーコン、オリーブ油、カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ローリエ(月桂樹)、/メロン、/牛乳、/とうもろこし、しょうゆ、バター
6 木	関口食パン チリコンカン ザワークラウト 冬瓜とウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ツナおにぎり	501(457) 20.4(19.2) 14.3(14.7) 5.5(4.5)	牛乳、/関口食パン、/蒸し大豆、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんにく、なたね油(大豆・なたね油)、カットトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、カレー粉、食塩、ローリエ(月桂樹)、/キャベツ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/とうがんと、にんじん、エリンギ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/米、発芽玄米、ねぎ、ツナ水煮缶、うめびしお、米みそ(淡色辛みそ)、なたね油(大豆・なたね油)、焼きのり(幼児クラス)、きざみのり(乳児クラス)、
7・21 金	発芽玄米入りご飯 大豆と野菜の揚げ風焼き キャベツとわかめの磯和え ズッキーニと茄子のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ひまわり寒天	484(448) 16.3(15.9) 11.1(11.9) 4.9(4.4)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/だいたい水煮缶詰、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、料理酒、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、さつまいも(皮付)、にんじん、油(キャノーラ油、揚げ物用)、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、/キャベツ、カットわかめ、しょうゆ、きざみのり、/ズッキーニ、なす、えきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、
8・22 土	豆腐なめこそうめん ピーマンのひじき和え 粉ふきさつま芋 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	516(468) 19.2(17.9) 13.6(13.9) 5.9(4.6)	牛乳、/ゆでそうめん、焼き豆腐、油揚げ、なめこ、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、なたね油(大豆・なたね油)、/ピーマン、にんじん、ひじき、かつお・昆布だし汁、コーン缶、ツナ油漬缶、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、さつまいも(皮付)、食塩、あおのり、/バナナ、/牛乳、/マカロニサラダ用、きな粉、てんさい糖、バター、
11・25 火	夏野菜カレーライス おから入りかぼちゃサラダ 黄色ズッキーニのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐で濃厚ガトーショコラ	550(494) 17.8(16.5) 17.0(16.6) 4.4(3.5)	牛乳、/米、発芽玄米、豚肉(もも)、なす、たまねぎ、赤パプリカ、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、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、食塩、てんさい糖、/かぼちゃ(皮付き)、きゅうり、おから、なたね油(大豆・なたね油)、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/ズッキーニ、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、/グレープフルーツ、/牛乳、/絹ごし豆腐、てんさい糖、なたね油(大豆・なたね油)、無調整豆乳、脱脂粉乳、小麦粉、コーンスターチ、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、
12・26 水	麦ご飯 鮭の西京焼き きゃべつとひじきの胡麻和え 冬瓜と油揚げのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃがべーおにぎり	531(469) 22.6(19.4) 12.3(12.5) 3.3(2.9)	調製豆乳、/米、押麦、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、てんさい糖、料理酒、本みりん、なたね油(大豆・なたね油)、/キャベツ、ひじき、てんさい糖、しょうゆ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/とうがんと、油揚げ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/すいか、/牛乳、/米、発芽玄米、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、しょうゆ、
13・27 木	発芽玄米入りご飯 ごろごろトマトのハンバーグ きゅうりのピクルス さつまいもの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 カルシウムラスク	558(485) 19.8(18.1) 17.0(16.1) 4.4(3.5)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、トマト、ひじき、食塩、ナツメグ、コーンフレーク、料理酒、なたね油(大豆・なたね油)、/きゅうり、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/さつまいも(皮付)、にんじん、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、/食パン、釜揚げしらす、バター、粉チーズ、あおのり、オリーブ油、ごま、
14 金	ジャージャーメン チンゲン菜のどろみ炒め バイクドじゃが フルーツ	◎豆乳 牛乳 トマトとコーンのご飯	547(492) 18.4(17.4) 13.7(13.8) 4.5(3.9)	調製豆乳、/干し中華めん(ゆで)、ごま油、豚ひき肉、なたね油(大豆・なたね油)、しょうが、ねぎ、中華スープ、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、もやし、きゅうり、/チンゲンサイ、にんじん、エリンギ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、/じゃがいも、油(キャノーラ油、揚げ物用)、食塩、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、鶏ひき肉、かつおだし汁、コーン缶、トマト、食塩、しょうゆ、料理酒、
17・31 月	麦ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き そぼろ納豆 油揚げと木くらげのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 かぼちゃもち	523(461) 22.6(20.2) 14.4(14.3) 5.6(4.4)	牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉、食塩、たまねぎ、キャベツ、てんさい糖、本みりん、米みそ(淡色辛みそ)、バター、なたね油(大豆・なたね油)、/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、納豆、しょうゆ、食塩、/もやし(17日・なす)、万能ねぎ、油揚げ、木くらげ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/調製豆乳、/かぼちゃ(皮付き)、上新粉、てんさい糖、水、なたね油(大豆・なたね油)、きな粉、
20 木	関口食パン パプリカチキン ザワークラウト 冬瓜とウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ツナおにぎり	509(457) 24.9(21.4) 15.4(15.4) 3.7(3.0)	牛乳、/関口食パン、/鶏むね肉、食塩、料理酒、なたね油(大豆・なたね油)、たまねぎ、黄パプリカ、バター、パプリカ粉、水、生クリーム、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/とうがんと、にんじん、エリンギ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/米、発芽玄米、ねぎ、ツナ水煮缶、うめびしお、米みそ(淡色辛みそ)、焼きのり(幼児クラス)、きざみのり(乳児クラス)、
28 金	ひまわりライス ◎屋台風ソース焼きそば ◎肉団子 ◎ステックきゅうり(乳児クラスのみ) 茹でとうもろこし ◎冬瓜のすまし汁 すいかのフルーツポンチ(◎バナナ)	◎豆乳 牛乳 きなこお麩ラスク	588(532) 22.5(20.9) 20.6(19.8) 6.1(5.2)	調製豆乳、/米、ターメリック粉、なたね油(大豆・なたね油)、鶏ひき肉、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、きゅうり、さやえんどう、/蒸し中華めん、豚肉(もも)、なたね油(大豆・なたね油)、料理酒、キャベツ、にんじん、にら、なたね油(大豆・なたね油)、ウスターソース、食塩、あおのり、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、無調整豆乳、片栗粉、パン粉、食塩、なたね油(大豆・なたね油)、しょうゆ、酢、てんさい糖、ごま油、水、片栗粉、/きゅうり、食塩、/とうもろこし、/とうがんと、もやし、えきたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/すいか、メロン、バナナ、りんご濃縮果汁、/牛乳、/バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼ふ、

☆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◎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、すいか、メロンです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、13・27日です