



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 火	発芽玄米入りご飯 白身魚の梅味噌焼 ひじきとキャベツの和えもの 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゅーしー(沖繩風炊き込みご飯)	568(507) 24.8(21.7) 15.1(15.3) 3.3(2.6)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、料理酒、うめひしお、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、ねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、/キャベツ、もやし、赤パプリカ、ひじき、かつおだし汁、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、/木綿豆腐、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、にんじん、豚ひき肉、ごま油、干しいたけ、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、料理酒、てんさい糖、食塩、
2・16 水	麦ご飯 おから入り皮なししゅうまい しらすのナムル 切り干し大根と豆苗の中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃがバター焦がしコーンのせ	493(444) 17.6(16.2) 14.5(14.5) 4.7(3.9)	調整豆乳、/米、押麦、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、しょうゆ、しょうが、片栗粉、片栗粉、コーン缶、/チンゲンサイ、大豆もやし、にんじん、釜揚げしらす、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、すりごま、/切り干しだいこん、とうもろこし、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、バター、コーン缶、しょうゆ、
3・17 木	茄子入りドライカレー キャロットラペ ズッキーニとかぼちゃのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 甘酒のスコーン	585(517) 16.6(15.9) 18.2(17.5) 4.7(3.8)	牛乳、/米、押麦、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、なす、ごぼう、なたね油(大豆・なたね油)、バター、カレー粉、トマトジュース、食塩、てんさい糖、しょうゆ、干しぶどう、/にんじん、きゅうり、レモン果汁、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、パセリ粉、/ズッキーニ、かぼちゃ(皮付き)、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/梨、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、甘酒、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、ブルーベリー(乾)、
4 金 世界の料理 (ベトナム)	発芽玄米入りご飯 厚揚げのケチャップ煮 かぼちゃのリヨネーズ 秋かぶの押麦入り洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 フォー・ガー	562(505) 20.3(19.0) 16.3(16.1) 4.4(3.8)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、食塩、片栗粉、/かぼちゃ(皮付き)、ベーコン、バター、食塩、パセリ粉、/かぶ、かぶ・葉、しめじ、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、米粉めん、鶏もも肉、たまねぎ、もやし、中華スープ、しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、
5・19 土	焼きとうもろこしご飯 ひじきの五目豆 もやしの風味炒め さつまいものみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	525(462) 18.6(17.2) 13.9(14.1) 5.7(4.4)	牛乳、/米、コーン缶、なたね油(大豆・なたね油)、しょうゆ、/だいたず水煮魚詰、鶏もも肉、にんじん、ごぼう、油揚げ、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、/もやし、ピーマン、赤パプリカ、ごま油、てんさい糖、食塩、しょうゆ、かつお節、/さつまいも(皮付)、たまねぎ、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、/食パン、バター、ココア(ビュアココア)、てんさい糖(液体)、
7 月 30 水	関口食パン タンドリーチキン 高野豆腐のマセドアンサラダ きゃべつとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳(30日豆乳) 牛乳 水菜とツナの混ぜごはん	490(449) 23.0(21.2) 13.8(14.3) 3.7(3.0)	牛乳(30日は調整豆乳)、/関口食パン、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうが、たまねぎ、黄パプリカ、パプリカ粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、カレー粉、/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、/キャベツ、エリンギ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/梨、/牛乳、/米、押麦、みずな、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ツナ水煮缶、ごま油、
8・29 火	麦ご飯 納豆ボール 切り干し大根の煮物 小松菜ともやしのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 クリスピーピザ風	528(495) 21.1(19.7) 14.4(14.6) 5.7(4.5)	牛乳、/米、押麦、/挽きわり納豆、豚ひき肉、おから、ねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、/切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、なたね油(大豆・なたね油)、かつおだし汁、しいたけだし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、いんげん、/ごまつな、もやし、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/もぎざの皮、ツナ水煮缶、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、コーン缶、ケチャップ、パセリ粉、ピザ用チーズ、
9 水	発芽玄米入りご飯 揚げレバーのソースがらめ キャベツの和風ピクルス つぶし大豆と秋なすのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ふかしいも	544(487) 21.5(19.0) 13.3(13.8) 4.8(4.0)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/豚レバー、牛乳、料理酒、しょうが、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、/キャベツ、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、蒸し大豆、カットわかめ、油揚げ、万能ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、
10・24 木	ご飯 秋鮭ときのこのバター醤油炒め わかめとおくらの酢の物 とうがんの洋風味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃこ入り焼きおにぎり	559(503) 23.7(21.8) 12.7(13.3) 3.2(2.7)	牛乳、/米、/さけ、料理酒、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、バター、片栗粉、/オクラ、もやし、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/とうがん、にんじん、ねぎ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ぶどう、/牛乳、/米、発芽玄米、かつお節、ちりめんじゃこ、しょうゆ、ごま油、ごま、
11 金 ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ カフェテリア 給食	スパゲティマトソース クリームソーススパゲティ 3色の野菜ピクルス(オレンジ風味) イタリアンミネストローネ マCHEDニア風 (乳児クラス:フルーツ)	◎豆乳 牛乳 ぶどう寒天のヨーグルトかけ	516(458) 16.7(15.5) 14.9(14.9) 4.6(4.0)	調整豆乳、/スパゲティ、なたね油(大豆・なたね油)、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、トマトジュース、カットトマト缶、ケチャップ、昆布茶、食塩、料理酒、ローリエ、てんさい糖、/ベーコン、バター、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、クリームコーン缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、コンスターチ、/かぶ、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、昆布茶、オレンジ、オレンジ濃縮果汁、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、ベーコン、オリーブ油、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、ローリエ、/オレンジ、しもん、パイナップル濃縮果汁、てんさい糖(液体)、オレンジ、梨、バナナ、パニアエッセンス、/梨(乳児クラス)、/牛乳、/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)、
12・26 土	ご飯 ジンジャーチキン にんじんとお豆のマリネ かぼちゃのミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 中華風おこわおにぎり	565(546) 21.9(22.1) 11.5(14.6) 3.6(2.8)	牛乳、/米、/鶏むね肉、キャベツ、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、本みりん、オリーブ油、/にんじん、きゅうり、ミックスピーズ缶、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ(皮付き)、セロリ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、しょうゆ、食塩、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/もち米、米、豚ひき肉、干しいたけ、ねぎ、ごま油、しいたけだし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、食塩、
14・28 月	麦ご飯 豆腐の中華うま煮 きゅうりとかぶの中華和え じゃが芋と海苔のスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 シュガー揚げパン	580(519) 20.0(18.7) 17.6(17.3) 3.9(3.2)	牛乳、/米、押麦、/豚肉(もも)、食塩、料理酒、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、ごま油、にんにく、しょうが、中華スープ、てんさい糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、/きゅうり、かぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/じゃがいも、はるさめ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、しょうゆ、食塩、焼売のり、/ぶどう、/調整豆乳、/コッパン、油(キャノーラ油、揚げ物用)、てんさい糖、
18 金 秋分の日 メニュー	発芽玄米入りご飯 厚揚げのケチャップ煮 かぼちゃのリヨネーズ 秋かぶの押麦入り洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉おはぎ	617(549) 19.9(18.7) 17.0(16.6) 4.8(4.2)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、食塩、片栗粉、/かぼちゃ(皮付き)、ベーコン、バター、食塩、パセリ粉、/かぶ、かぶ・葉、しめじ、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、もち米、水、きな粉、てんさい糖、
23 水	発芽玄米入りご飯 鶏肉のソースがらめ キャベツの和風ピクルス つぶし大豆と秋なすのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ふかしいも	516(463) 21.6(18.8) 10.8(11.7) 4.8(4.2)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、料理酒、しょうが、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、/キャベツ、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、蒸し大豆、カットわかめ、万能ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、
25 金 誕生日会	うさぎときつねのカレーライス キャベツのしょうゆフレンチ さつま芋のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 りんごのタルト・タタン	642(586) 16.9(17.8) 21.8(21.7) 4.0(3.5)	調整豆乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、油揚げ、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、カレー粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、きゅうり、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、セロリ、なたね油(大豆・なたね油)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/さつまいも(皮付)、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/りんご、てんさい糖、バター、水、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、無調整豆乳、りんご煮汁、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつのお印、栄養量の()内及びカフェテリア給食のお印は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツは、梨、バナナ、ぶどう、オレンジ、グレープフルーツです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、10・24日です