



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 木	●五目ご飯 すずきの南蛮焼き 切干し大根と油揚げの炒め煮 夏野菜の豚汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 うどんでナポリタン	504(450) 23.2(20.0) 14.7(14.5) 3.3(2.6)	牛乳、ノ米、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、かつおだし汁、油揚げ、しょうゆ、てんさい糖、食塩、ノすずき、食塩、料理酒、小麦粉、なたね油(大豆・なたね油)、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、酢、てんさい糖、ノ切り干しいたけ、にんじん、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ノ豚肉(もも)、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ノグレープフルーツ、ノ牛乳、ノゆでうどん、ベーコン、小麦粉、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、なたね油(大豆・なたね油)、粉チーズ、
2・16 金	あんかけ麺 チンゲンサイのナムル もやしと海苔のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋ごはん	468(430) 16.7(16.2) 13.2(13.8) 4.4(3.5)	調整豆乳、ノ蒸し中華めん、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、ノチンゲンサイ、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)、すりごま、ノもやし、焼きのり、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ米、押麦、料理酒、食塩、こんぶ(煮物用)、さつまいも(皮付)、黒ごま、
3・17・31 土	ご飯 高野豆腐と根菜の含め煮 おなかピーマン キャベツとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	479(437) 18.2(17.1) 10.7(11.6) 4.2(3.2)	牛乳、ノ米、ノ高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、さつまいも(皮付)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、ノピーマン、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、ノキャベツ、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)、ノバナナ、ノ牛乳、ノマカロニ サラダ用、きな粉、てんさい糖、バター、
5・19 月	発芽玄米入りご飯 厚揚げの五目炒め トマトとしらすの酢の物 なすと切干し大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ベーコンチーズ蒸しパン	523(460) 21.3(19.3) 16.0(15.6) 3.5(3.0)	牛乳、ノ米、発芽玄米、ノ生揚げ、豚ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油(大豆・なたね油)、ノトマト、きゅうり、釜揚げしらす、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ノなす、切り干しいたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノバナナ、ノ牛乳、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、オリーブ油、ピザ用チーズ、ベーコン、あおのり、
6・20 火	●わかめご飯 夏野菜の酢豚 チコレ風サラダ 豆腐と干しいたけのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココアセサミトースト	522(471) 19.1(18.0) 16.9(16.6) 3.2(2.8)	牛乳、ノ米、カットわかめ、ノさけ、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)、本みりん、ケチャップ、酢、しょうゆ、片栗粉、ノレタス、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、きざみり、ごま、ノ絹ごし豆腐、干しいたけ、ねぎ、中華スープ、しいたけだし汁、料理酒、食塩、しょうゆ、ノグレープフルーツ、ノ調整豆乳、ノ食パン、バター、てんさい糖、ココア(ビュアココア)、すりごま、
7 水	七タそうめん 鶏肉のから揚げ 夏野菜のピクルス 茹でたまご フライドポテト カラフルフルーツ盛り合わせ	◎豆乳 牛乳 七タきらきら寒天	426(403) 18.2(15.9) 15.1(17.1) 3.6(1.9)	調整豆乳、ノ干しそうめん、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、ノ鶏もも肉、料理酒、しょうゆ、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、ノきゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、ノえだまめ、食塩、ノフライドポテト、食塩、あおのり、油(キャノーラ油、揚げ物用)、ノすいか、オレンジ、メロン、ノ牛乳、ノ水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、みかん濃縮果汁、てんさい糖、
8・29 木	関口食パン かぼちゃのチキンビーンズ ザワークラウト オクラのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 具だくさんチャーハン	464(427) 19.3(18.2) 12.2(12.9) 5.7(4.6)	牛乳、ノ関口食パン、ノ鶏もも肉、だいず水煮缶詰、かぼちゃ(皮付き)、セロリ、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、カットトマト缶、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ローリエ(月桂樹)、ノキャベツ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ノオクラ、にんじん、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ米、押麦、ピーマン、たまねぎ、豚ひき肉、ごま油、本みりん、しょうゆ、
9 金	麦ご飯 ふんわりミートローフ パプリカのケチャップソテー さつま芋入り野菜スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ちりおむすび	566(486) 18.6(16.8) 14.3(14.0) 4.2(3.2)	調整豆乳、ノ米、押麦、ノ木綿豆腐、たまねぎ、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)、ノ黄パプリカ、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、ノさつまいも(皮付)、にんじん、キャベツ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、ノすいか、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、うめびしお、ごま、焼きのり、きざみり、
10・24 土	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め 小松菜とコーンの和え物 厚揚げとオクラのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	473(429) 16.8(16.1) 13.6(14.0) 4.7(3.5)	牛乳、ノ米、ノ豚肉(もも)、たまねぎ、なす、ごま油、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、片栗粉、ノごま、にんじん、コーン缶、しょうゆ、かつお節、ノ生揚げ、もやし、オクラ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、ノオレンジ、ノ牛乳、ノかぼちゃ(皮付き)、なたね油(大豆・なたね油)、バター、てんさい糖、ごま、
12・26 月	麦ご飯 豆腐の焼きつくね ラヂョッシュときゅうりのツナ和え 冬瓜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ●ジャンバラヤ風 おにぎり	580(520) 21.9(20.3) 15.9(15.9) 4.1(3.3)	牛乳、ノ米、押麦、ノ木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、にんじん、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、パン粉、食塩、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、しょうゆ、水、ノきゅうり、はつかだいこん、黄パプリカ、ツナ水煮缶詰、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、ノとうがん、ねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノメロン、ノ牛乳、ノ米、たまねぎ、ウインナー、細切りチーズ(生食)、カレー粉、パセリ粉、にんにく、ケチャップ、
13・27 火	●トマト入りカレーライス 焼きズッキーニのサラダ キャベツのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	472(429) 18.4(17.3) 12.7(13.3) 4.1(3.2)	牛乳、ノ米、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、ノズッキーニ、きゅうり、コーン缶、オリーブ油、レモン果汁、食塩、粉チーズ、ノキャベツ、にんじん、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノすいか、ノ牛乳、ノとうもろこし、
14・28 水	●小松菜と厚揚げのあんかけご飯 おくらとかまぼこの海苔酢あえ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉のスコーン	550(489) 17.6(16.8) 16.7(16.6) 4.6(3.6)	豆乳、ノ米、鶏ひき肉、生揚げ、たまねぎ、ごま、にんにく、干しいたけ、かつおだし汁、しいたけだし汁、ごま油、本みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、ノオクラ、もやし、かまぼこ(卵不使用)、あおのり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ノかぼちゃ(皮付き)、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、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(大豆・なたね油)、酢、
21 水	麦ご飯 豚肉のパセリチーズ焼き きゅうりのごま酢あえ かいのご汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃプリン	521(471) 23.8(21.7) 16.2(16.0) 4.5(3.9)	調整豆乳、ノ米、押麦、ノ豚肉(もも)、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく、本みりん、しょうゆ、細切りチーズ(生食)、パセリ粉、ノきゅうり、酢、てんさい糖(液体)、すりごま、ノだいず水煮缶詰、さつまいも(皮付)、なす、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノメロン、ノ牛乳、ノかぼちゃ(皮付き)、てんさい糖、牛乳、生クリーム、ゼラチン、水、
30 金	らいおんハヤシライス サウビカンサラダ 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	574(513) 16.7(16.0) 17.1(16.7) 3.6(3.2)	調整豆乳、ノ米、豚ひき肉、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、トマトジュース、かつお・昆布だし汁、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、ノじゃがいも、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)、酢、しょうゆ、ノズッキーニ、ズッキーニ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノすいか、ノ牛乳、ノ小麦粉、ベーキングパウダー、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
 ※災害時の食事に慣れることを目的に、●マークが付いている献立はアルファ米を利用します