



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2021年8月

| 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  |
|--------------------|--|-------------------------------|--|--|
| 2・23<br>月          | 発芽玄米入りご飯<br>ゴーヤチャンプルー<br>きゅうりのごま酢あえ<br>かぼちゃと切干し大根のみそ汁<br>フルーツ                            | ◎牛乳<br>牛乳<br>ザラダうどん           | 475(436)<br>19.5(18.4)<br>12.2(13.0)<br>4.0(3.2) | 牛乳、/米、発芽玄米、/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、食塩、しょうゆ、かつお節、てんさい糖、/きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、すりごま、/かぼちゃ(皮付き)、切り干しだいこん、えのきたけ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/ゆでうどん、ツナ水煮缶、コーン缶、トマト、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、  |
| 3・17<br>火          | 茄子入りミートソースパゲティ<br>キャロットラペ<br>ズッキーニとマッシュルームのスープ<br>フルーツ                                   | ◎牛乳<br>牛乳<br>たぬきおむすび          | 562(502)<br>19.8(18.5)<br>15.7(15.6)<br>4.6(3.6) | 牛乳、/スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、たまねぎ、なす、干しぶどう、にんにく、なたね油(大豆・なたね油)、かつおだし汁、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、粉チーズ、/にんにく、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、ウイナー、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、/米、発芽玄米、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、天かす、あおのり、ごま、  |
| 4<br>水             | 発芽玄米入りご飯<br>すずきのチーズオープンフライ<br>押麦入り切干し大根のフレンチサラダ<br>ガンボスープ<br>フルーツ                        | ◎牛乳<br>牛乳<br>焼きとうもろこし         | 528(471)<br>22.7(19.8)<br>15.6(15.4)<br>5.7(4.5) | 牛乳、/米、発芽玄米、/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)、/切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、押麦、酢、てんさい糖(液体)、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、/にんにく、たまねぎ、オクラ、ペーコン、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、   |
| 5<br>木<br>18<br>水  | 麦ご飯<br>野菜たっぷり夏マーボー<br>中華きゅうり<br>コーン入りわかめスープ<br>フルーツ                                      | ◎豆乳<br>牛乳<br>ココアボーロ           | 551(493)<br>17.9(16.4)<br>18.9(17.8)<br>4.9(3.1) | 調製豆乳、/米、押麦、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、ごま油、中華スープ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、/きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/にんにく、カットわかめ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/ココア(ビュココア)、小麦粉、おからパウダー、片栗粉、ペーキングパウダー、てんさい糖、なたね油(大豆・なたね油)、無調整豆乳、ごま、   |
| 6・20<br>金          | 関口食パン<br>トマトソースハンバーグ<br>チョップサラダ<br>キャベツの豆乳スープ<br>フルーツ                                    | ◎豆乳<br>牛乳<br>きんぴらごぼう<br>のご飯   | 553(492)<br>21.7(20.2)<br>16.7(16.6)<br>5.4(4.4) | 調製豆乳、/関口食パン、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、ひじき、食塩、パン粉、牛乳、なたね油(大豆・なたね油)、トマト、ケチャップ、ウスターソース、/さつまいも(皮付)、きゅうり、赤パプリカ、チーズ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、/キャベツ、マッシュルーム缶、コーン缶、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、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、ごぼう、にんにく、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ごま、   |
| 7・21<br>土          | ご飯<br>鶏じゃが<br>小松菜とパプリカの塩ごま和え<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>フルーツ                                       | ◎牛乳<br>牛乳<br>メープルお麩ラスク        | 492(450)<br>17.9(17.1)<br>14.8(15.0)<br>3.2(2.6) | 牛乳、/米、/じゃがいも、にんにく、たまねぎ、鶏もも肉、なたね油(大豆・なたね油)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、/ごまつな、もやし、赤パプリカ、食塩、すりごま、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(赤色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/バター、メープルシロップ、てんさい糖、牛乳、焼ふ、   |
| 10・24<br>火         | 発芽玄米入りご飯<br>鮭の野菜あんかけ<br>トマトとオクラの土佐和え<br>ズッキーニと冬瓜のみそ汁<br>フルーツ                             | ◎豆乳<br>牛乳<br>栄養たっぷり<br>混ぜごはん  | 492(439)<br>23.3(20.0)<br>9.3(10.2)<br>3.4(2.9)  | 調製豆乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、料理酒、しょうが、たまねぎ(24日：もやし)、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、てんさい糖、ごま油、片栗粉、/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、/ズッキーニ、とうがん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか(24日：グレープフルーツ)、/牛乳、/米、押麦、ちりめんじゃこ、ひじき、にんにく、ねぎ、ごま油、しょうゆ、本みりん、  |
| 11・25<br>水         | 大豆入りタコライス<br>きゅうりのピクルス<br>オクラのカラフルスープ<br>フルーツ  | ◎牛乳<br>牛乳<br>梅ツナおにぎり          | 511(465)<br>17.2(16.4)<br>11.4(12.3)<br>4.2(3.2) | 牛乳、/米、押麦、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、たまねぎ、にんにく、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、シラス、トマト、細切りチーズ(生食)、/きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/にんにく、ごまつな、オクラ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、発芽玄米、ねぎ、ツナ水煮缶、うめひしお、米みそ(淡色辛みそ)、なたね油(大豆・なたね油)、焼きのり、きざみのり、  |
| 12・26<br>木         | 麦ご飯<br>鶏肉のごま風味から揚げ<br>ひじきの磯煮<br>厚揚げとなすのみそ汁<br>フルーツ                                       | ◎牛乳<br>豆乳<br>クリスピー<br>カレーピザ   | 516(557)<br>25.4(23.2)<br>15.6(15.8)<br>3.9(3.2) | 牛乳、/米、押麦、/鶏むね肉、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、ごま、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/にんにく、ひじき、油揚げ、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、いんげん、/生揚げ、なす、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/調製豆乳、/ぎょうざの皮、ピーマン、たまねぎ、食塩、カレー粉、なたね油(大豆・なたね油)、ピザ用チーズ、   |
| 13<br>金<br>31<br>火 | 夏野菜カレーライス<br>きゅうりとコーンのころころサラダ<br>キャベツのスープ<br>フルーツ  | ◎豆乳<br>牛乳<br>ひまわり寒天           | 492(446)<br>19.0(17.8)<br>12.5(13.0)<br>3.6(3.0) | 調製豆乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、なす、たまねぎ、ピーマン、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、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、/きゅうり、にんにく、コーン缶、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、ペーコン、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/水、かんてん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんてん(粉)、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、   |
| 14・28<br>土         | ご飯<br>ひじきの五目煮<br>もやしのごま風味炒め<br>ごぼうと切り干し大根のみそ汁<br>フルーツ                                    | ◎牛乳<br>牛乳<br>かぼちゃ団子の<br>きな粉がけ | 493(451)<br>16.9(16.3)<br>12.4(13.1)<br>6.5(5.2) | 牛乳、/米、/だいたい水煮缶詰、鶏もも肉、にんにく、たまねぎ、油揚げ、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、/もやし、ピーマン、黄パプリカ、しょうゆ、食塩、なたね油(大豆・なたね油)、ごま、/切り干しだいこん、ごぼう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、てんさい糖、バター、コーンフレーク、きな粉、   |
| 16・30<br>月         | 麦ご飯<br>青炒肉絲(チンジャオオロス)<br>トマトの中華和え<br>春雨スープ<br>フルーツ                                       | ◎牛乳<br>豆乳<br>カルシウムラスク         | 520(454)<br>19.4(17.7)<br>16.0(15.2)<br>4.0(3.1) | 牛乳、/米、押麦、/豚肉(もも)、料理酒、食塩、たけのこ(ゆで)、にんにく、ピーマン、なたね油(大豆・なたね油)、しょうゆ、てんさい糖、食塩、ごま油、片栗粉、/トマト、きゅうり、酢、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/調製豆乳、/食パン、釜揚げしらす、オリーブ油、バター、粉チーズ、あおのり、ごま、  |
| 19<br>木            | 発芽玄米入りご飯<br>すずきのチーズオープンフライ<br>切干し大根のフレンチサラダ<br>アインツフ<br>フルーツ                             | ◎牛乳<br>牛乳<br>焼きとうもろこし         | 491(441)<br>23.0(20.0)<br>12.6(13.0)<br>5.1(4.1) | 牛乳、/米、発芽玄米、/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)、/切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、/たまねぎ、にんにく、セロリー、鶏もも肉、オリーブ油、ミックスピーズ缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、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、   |
| 27<br>金            | ひまわりライス<br>◎屋台風ソース焼きそば<br>◎肉団子<br>◎コロコキゅうり<br>茹でとうもろこし<br>◎冬瓜のすまし汁<br>すいかのフルーツポンチ(◎フルーツ) | ◎豆乳<br>牛乳<br>きなこお麩ラスク         | 575(469)<br>21.5(19.2)<br>19.9(18.6)<br>5.0(3.8) | 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、/蒸し中華めい、豚肉(もも)、なたね油(大豆・なたね油)、料理酒、キャベツ、にんにく、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、もやし、えのきたけ、にんにく、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  
 ☆おやつのお印及び栄養量の( )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、11・25日です