



# 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	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 キャベツとエリンギのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 水菜とツナの混ぜごはん	526(475) 25.3(22.9) 15.4(15.3) 3.5(3.1)	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、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、パプリカ粉、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、ウインナー、エリンギ、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、梨、牛乳、米、押麦、きょうな(みずな)、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ツナ水煮缶、ごま油、
2・16 木	発芽玄米入りご飯 秋鮭ときのこのバター醤油炒め きゅうりともやしの酢の物 とうがんの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 甘酒のスコーン	534(469) 21.5(18.7) 13.5(13.6) 3.3(2.7)	牛乳、米、発芽玄米、さけ、料理酒、しょうゆ、本みりん、たまねぎ、えのきたけ、バター、片栗粉、きゅうり、もやし、カットわかめ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、とうがん、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、幼児クラス:ぶどう、乳児クラス:オレンジ、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、甘酒、なたね油(大豆油)、てんさい糖、ブルー(乾)、
3・17 金	茄子入りドライカレー 切干し大根のすりごまサラダ ズッキーニとかぼちゃのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 海のオイルおにぎり	589(522) 17.7(16.8) 14.6(14.7) 5.6(4.6)	調整豆乳、米、押麦、豚ひき肉、だしず水煮缶詰、にんにく、たまねぎ、なす、ごぼう、なたね油(大豆油)、バター、干しぶどう、トマトジュース、食塩、しょうゆ、カレー粉、切り干しだいこん、きゅうり、ベーコン、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、ズッキーニ、かぼちゃ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、米、発芽玄米、切りか、マッシュルーム、かつお節、ごま油、
4・18 土	とうもろこしご飯 高野豆腐のベーコン煮 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	523(460) 17.4(16.2) 16.4(16.1) 4.2(3.2)	牛乳、米、コーン缶、高野豆腐、ベーコン、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉、もやし、ピーマン、ごま油、酢、てんさい糖、しょうゆ、食塩、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)、
6 月	発芽玄米入りご飯 白身魚の梅味噌焼 ごまつなの胡麻和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 果肉入りりんごゼリー	478(431) 21.1(18.4) 13.0(13.3) 3.4(2.7)	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)、ごまつな、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、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、梨、牛乳、水、かんてん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、りんご、てんさい糖、
7 火	麦ご飯 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	◎牛乳 牛乳 ふかしいも	550(487) 21.3(19.0) 13.2(13.7) 5.1(4.2)	牛乳、米、押麦、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、にんじん、油揚げ、煮干し、米みそ(淡色辛みそ)、幼児クラス:ぶどう、乳児クラス:オレンジ、牛乳、さつまいも(皮付)、
8・22 水	発芽玄米入りご飯 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	◎豆乳 牛乳 きな粉揚げパン	568(509) 19.9(18.6) 17.4(17.0) 3.8(3.3)	調整豆乳、米、発芽玄米、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、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、じやがいも、はるさめ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、焼きのり、しょうゆ、食塩、バナナ、牛乳、ココアパウダー、油(キャノーラ油、揚げ物用)、きな粉、てんさい糖、
9・30 木	胚芽米ご飯 納豆ボール ひじきとキャベツの和えもの 小松菜ともやしのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃこ入りオイルおにぎり	550(492) 19.9(18.5) 13.7(14.0) 4.6(3.6)	牛乳、胚芽米、挽きわり納豆、しょうゆ、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、ねぎ、片栗粉、食塩、キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、ひじき、かつおだし汁、なたね油(大豆油)、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、ごまつな、もやし、カットわかめ、煮干し、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、米、発芽玄米、しょうゆ、ちりめんじゃこ、ごま油、かつお節、ごま、
10 金	スパゲティー (◎トマトソース・クリームソース) ◎オレンジ風味ピクルス ◎イタリアンミネストローネ マCHEDONIA風(◎フルーツ)	◎豆乳 牛乳 ぶどう寒天のヨーグルトかけ	544(398) 17.4(14.7) 17.6(11.4) 4.4(3.3)	調整豆乳、スパゲティー、なたね油(大豆油)、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、かつおだし汁、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(大豆油)、クリームコーン缶、かつおだし汁、牛乳、生クリーム、食塩、コンスターチ、かぶ、きゅうり、黄パプリカ、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、じやがいも、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、梨、オレンジ、レモン、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、パナラエッセンス、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)、
11・25 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 鮭と天かすのやみつきおにぎり	582(554) 22.3(22.0) 12.9(15.3) 3.5(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、なたね油(大豆油)、にんじん、きゅうり、蒸し大豆、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、かぼちゃ、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、米、こんぶ(だし用)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鮭フレーク、天かす、ごま、
13・27 月	発芽玄米入りご飯 厚揚げのケチャップ煮 リョネースポテト 秋かぶの押麦入り洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 和風ちゃんぽんラーメン	598(536) 21.7(20.1) 16.6(16.5) 4.0(3.3)	牛乳、米、発芽玄米、生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なたね油(大豆油)、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、片栗粉、じやがいも、ベーコン、バター、パセリ粉、かぶ、しめじ、押麦、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、生中華めん、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、かまぼこ(卵不使用)、ごま油、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、
14・28 火	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	◎牛乳 牛乳 じゃがバター焦がしコーンのせ	478(439) 17.3(16.6) 14.2(14.6) 4.5(3.6)	牛乳、米、押麦、豚ひき肉、食塩、おから、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、しょうが、片栗粉、コーン缶、チンゲンサイ、もやし、にんじん、釜揚げしらす、ごま油、しょうゆ、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、グレープフルーツ、牛乳、じやがいも、バター、コーン缶、しょうゆ、
21 火	里芋の炊き込みご飯 まんまる鶏つくね さつま芋のレモン煮 おいたけと小松菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	616(543) 22.3(20.6) 15.8(15.8) 5.3(4.1)	牛乳、米、押麦、こんぶ(だし用)、さいとも、ツナ油漬缶、しょうゆ、てんさい糖、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(大豆油)、てんさい糖、しょうゆ、水、片栗粉、さつまいも(皮付)、かつおだし汁、レモン果汁、てんさい糖、ごまつな、しいたけ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、米、もち米、水、きな粉、てんさい糖、
24 金	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(587) 17.0(17.8) 21.4(21.5) 4.2(3.6)	調整豆乳、米、発芽玄米、鶏ひき肉、たまねぎ、じやがいも、油揚げ、マッシュルーム缶、なたね油(大豆油)、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、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、梨、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(大豆油)、てんさい糖、無調整豆乳、りんご煮汁、
29 水	発芽玄米入りご飯 白身魚の梅味噌焼 ごまつなの胡麻和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゅーしー	561(499) 24.6(21.4) 15.0(15.1) 3.6(3.1)	調整豆乳、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)、ごまつな、もやし、赤パプリカ、コーン缶、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、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、梨、牛乳、米、押麦、豚ひき肉、にんじん、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、本みりん、

☆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、9・30日です