



きゅうしょくこんだてよていひょう



日付	献立名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	材料名
1 金 世界の料理 (インド)	ケチャップクリームライス ブロッコリーのサブジ キャベツとしめじのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ふかしいも	569(505) 17.8(16.2) 15.2(15.1) 4.8(4.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ケチャップ、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、なたね油、かつおだし汁、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、食塩、/ブロッコリー、赤パプリカ、ツナ水煮缶、食塩、なたね油、パセリ粉、カレー粉、/キャベツ、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、
2・16・30 土	ご飯 すき焼き風煮 大根ときゅうりの酢の物 里芋と油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	524(476) 20.8(19.7) 15.0(15.3) 4.7(3.5)	牛乳、/米、/にんじん、たまねぎ、キャベツ、焼き豆腐、豚肉(もも)、なたね油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、/きゅうり、だいこん、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さといも、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ サラダ用、きな粉、てんさい糖、バター、
4・18 月	ご飯 すずきの照り焼き 切干大根ときゅうりのさっぱり和え 小松菜の煮びたし風汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 手作りレーズンサブレ	549(488) 20.2(17.8) 15.0(14.9) 4.1(3.3)	牛乳、/米、押麦、/すずき、しょうゆ、本みりん、料理酒、てんさい糖、片栗粉、水、たまねぎ、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、/こまつな、はくさい、えのきたけ、焼き(板ふ)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、てんさい糖、バター、無調整豆乳、干しぶどう、
5・19 火	発芽玄米入りご飯 八宝菜 かぶの中華和え 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアセサミトースト	515(457) 18.4(17.1) 15.2(15.1) 3.7(2.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、ごま油、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、もやし、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/かぶ、しょうゆ、酢、ごま油、てんさい糖(液体)、/木綿豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、ココア(ビュアココア)、すりごま、
6・20 水	関口食パン 豆腐とツナのハンバーグ いろいろきのことパプリカのソテー 小松菜とにんじんのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ひじきおにぎり	482(438) 20.4(19.0) 12.2(12.8) 5.8(4.9)	調製豆乳、/関口食パン、/木綿豆腐、おから、ツナ水煮缶、たまねぎ、片栗粉、パン粉、食塩、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、/エリンギ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、なたね油、黄パプリカ、食塩、しょうゆ、バター、/こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、うめびしお、ひじき、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、
7・21 木	麦ご飯 筑前煮 ごまじゃこ和え 秋なすと玉ねぎのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐で濃厚ガトーショコラ	524(474) 19.9(18.7) 15.1(15.3) 4.8(3.8)	牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、/もやし、きゅうり、ちりめんじゃこ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま、/なす、たまねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/梨、/牛乳、/絹ごし豆腐、てんさい糖、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、
8 金 4・5歳児クラス 手ほり遠足	発芽玄米ご飯 れんこんつくねの青のり風味 きゃべつとの土佐和え 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 メープルお麩ラスク	512(456) 18.4(16.8) 16.4(15.7) 4.7(4.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/鶏ひき肉、おから、れんこん、たまねぎ、ひじき、しょうゆ、食塩、しょうゆ、料理酒、かつおだし汁、あおのり、片栗粉、油(キャノーラ油、揚げ物用)、しょうゆ、てんさい糖、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、だいこん、エリンギ、かつわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/柿、/牛乳、/バター、メープルシロップ、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
9・23 土	ご飯 豆じゃがが煮 大根の香り漬け こまつなとウインナーのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入りおかかおむすび	541(486) 17.4(16.4) 13.0(13.4) 3.6(2.7)	牛乳、/米、/じゃがいも、たまねぎ、豚ひき肉、だいす水煮缶、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、/だいこん、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、/こまつな、たまねぎ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、料理酒、しょうゆ、かつお節、チーズ、
11・25 月	根菜入り味噌うどん ふくら野菜豆 キャベツのツナ酢和え フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃのふんわり焼き ドーナツ	558(503) 19.4(18.4) 16.7(16.6) 6.2(5.1)	調製豆乳、/干しうどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、ねぎ、干しいたけ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、/煮し大豆、にんじん、ごぼう、なたね油、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、/牛乳、/かぼちゃ(皮付き)、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、油(キャノーラ油、揚げ物用)、パニラエッセンス、
12・26 火	発芽玄米入りご飯 鮭のピザ焼き かぶのフレンチサラダ さつま芋の豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込みごぼうピラフ	603(531) 24.5(21.0) 13.8(13.9) 3.5(2.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ、オリーブ油、パセリ粉、食塩、昆布茶、ピザ用チーズ、/かぶ、きゅうり、にんじん、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/さつまいも、たまねぎ、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、/梨、/牛乳、/米、押麦、ごぼう、なたね油、ベーコン、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、
13・27 水	きのこ入りカレーライス 押麦入りイタリアンサラダ 叩きごぼうとベーコンのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 コーンとチーズの焼きおにぎり	590(526) 19.1(18.0) 15.1(15.1) 3.6(3.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、カレー粉、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、/キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、押麦、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/ごぼう、にんじん、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、コーン缶、ごま、チーズ、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、
14・28 木	納豆そぼろ丼 ツナとブロッコリーのおから和え 里芋としめじのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 アップルサンド	505(481) 18.1(18.3) 14.5(15.7) 6.6(5.3)	牛乳、/米、押麦、豚ひき肉、料理酒、挽きわり納豆、こまつな、たまねぎ、もやし、コーン缶、なたね油、しょうゆ、ごま油、食塩、片栗粉、/おから、ブロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、ひじき、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、酢、/さといも、カットわかめ、しめじ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/調製豆乳、/りんご、てんさい糖、バター、ぎょうざの皮、バター、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖(液体)、
15 金	ケチャップクリームライス ブロッコリーの彩りサラダ キャベツとしめじのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 オープンさつまフライ	578(516) 16.8(16.2) 17.7(17.2) 4.6(3.9)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ケチャップ、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、なたね油、かつおだし汁、バター、小麦粉、脱脂粉乳、無調整豆乳、食塩、/ブロッコリー、赤パプリカ、コーン缶、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、油(キャノーラ油、揚げ物用)、
22 金 誕生日会	コーンごはん いが栗コロッケ ブロッコリーともみじの三色マリネ チンゲン菜ときのこの味噌汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃのメープル風味 ケーキ	608(545) 15.9(15.6) 17.5(17.1) 5.0(4.3)	調製豆乳、/米、押麦、コーン缶、料理酒、/マッシュポテト、無調整豆乳、水、バター、粉チーズ、豚ひき肉、なたね油、たまねぎ、食塩、干しとうもろこし、油(キャノーラ油、揚げ物用)、小麦粉、水、油(キャノーラ油、揚げ物用)、/ブロッコリー、にんじん、黄パプリカ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、/かぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、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、/かぼちゃ、バター、てんさい糖、メープルシロップ、無調整豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、かぼちゃの種、生クリーム、
29 金 カフェテリア 給食 (幼児クラス) ハロウィン	◎かぼちゃのキャラットライス ◎ハロウィンミートローフ ◎ジャックオランタンのピクルス ◎パンプキンポターージュ 旬のフルーツ盛り(◎柿)	◎豆乳 ◎牛乳 ◎果肉入りりんごゼリー	646(601) 21.1(20.0) 22.6(21.3) 6.5(5.5)	調製豆乳、/米、発芽玄米、にんじん、バター、食塩、ケチャップ、ブロッコリー、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、にんじん、無調整豆乳、コーン缶、パン粉、ケチャップ、食塩、なたね油、スライスチーズ、/きゅうり、だいこん、黄パプリカ、にんじん、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、/かぼちゃ(皮付き)、たまねぎ、バター、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、/柿、梨、バナナ、/牛乳、/水、かんでん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、りんご、てんさい糖、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆29日の◎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、梨、りんご、柿です
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、6・20日です