



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2021年11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
1・15 月	麦ご飯 とうふ味噌グラタン キャベツのしょうゆフレンチ こまつなとコーンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 にんじんもち	544(485) 19.2(18.0) 19.3(18.4) 3.5(2.8)	牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なたね油、しょうゆ、小麦粉、バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、細切りチーズ(生食)、／キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、／こまつな、コーン缶、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／柿、／牛乳、／にんじん、上新粉、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、きな粉、
2・16 火	キッズピビンバ 豆腐とわかめ中華和え ワンタンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 オートミールクッキー	567(510) 17.9(17.1) 18.6(18.1) 3.7(3.0)	牛乳、／米、発芽玄米、もやし、ほうれんそう(冬)、にんじん、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、食塩、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、本みりん、なたね油、／木綿豆腐、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、食塩、／ワンタンの皮、だいこん、ねぎ、中華スープ、料理酒、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／オートミール、小麦粉、ベーキングパウダー、シナモン、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、干しぶどう、
4 木	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ タコさんウインナー きゅうりと大根の和風ピクルス フルーツ	◎牛乳 牛乳 はりねずみのスイートポテト	605(551) 21.3(19.9) 17.6(17.2) 2.5(2.5)	牛乳、／米、発芽玄米、焼き込みわかめ、／鶏もも肉、しょうゆ、料理酒、本みりん、しょうが、片栗粉、なたね油、／ウインナー、／きゅうり、だいこん、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、しょうゆ、／焼ふ(板ふ)、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん、／牛乳、／さつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、バター、バニラエッセンス、黒ごま、小麦粉、
秋の遠足				
5・19 金	かぼちゃのカレーライス ひじきと刻みお豆のサラダ かぶとブロッコリーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすと梅かつおのおむすび	595(522) 19.0(17.8) 15.4(15.3) 5.3(4.6)	調製豆乳、／米、押麦、豚ひき肉、料理酒、かぼちゃ、たまねぎ、なたね油、マッシュルーム缶、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、／ひじき、かつお・昆布だし汁、きゅうり、蒸し大豆、酢、なたね油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、／かぶ、ブロッコリー、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／りんご(もも組～めろん組)、／オレンジ(いちご組～みかん組)、／牛乳、／米、発芽玄米、釜揚げしらす、うめびしお、かつお、
6・20 土	ご飯 ツナと厚揚げの炒め物 小松菜のおかか和え 大根の煮物風汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	525(476) 16.0(15.6) 12.4(13.1) 5.3(4.3)	牛乳、／米、／生揚げ、たまねぎ、にんじん、ひじき、ツナ油漬缶、本みりん、しょうゆ、なたね油、／こまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、かつお節、／だいこん、カットわかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／蒸し切干しいも、
8・22 月	発芽玄米入りご飯 豚肉と白菜のとろみ炒め 切干し大根のごま酢ナムル きくらげと厚揚げの中華スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃがバターごはん	568(510) 20.8(19.4) 14.9(15.1) 4.3(3.5)	牛乳、／米、発芽玄米、／豚肉(もも)、はくさい、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま油、酢、すりごま、／生揚げ、にんじん、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／米、押麦、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、食塩、バター、
9・30 火	ハリハリわかめご飯 鶏肉のさっぱり照りつけ ひじきとさつま芋の炒り煮 かぶとごぼうの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレー風味焼きそば	514(468) 22.4(20.8) 11.5(12.4) 4.7(4.3)	牛乳、／米、発芽玄米、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうゆ、本みりん、／鶏むね肉、てんさい糖、料理酒、片栗粉、なたね油、しょうゆ、酢、てんさい糖、本みりん、片栗粉、水、／さつまいも(皮付)、にんじん、ひじき、油揚げ、なたね油、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、／かぶ、にら、ごぼう、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、／蒸し中華めん、にんじん、キャベツ、豚ひき肉、料理酒、ウスターソース、食塩、あおのり、なたね油、カレー粉、
10・24 水	麦ご飯 鮭のごま焼き ひき肉入り卵の花 大根となめこのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 大学芋	548(484) 22.1(19.0) 13.2(13.3) 5.8(4.9)	調製豆乳、／米、押麦、／さけ、しょうゆ、料理酒、本みりん、片栗粉、ごま、／おから、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、鶏ひき肉、なたね油、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、／だいこん、なめこ、ねぎ、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／柿、／牛乳、／さつまいも(皮付)、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
24日:和食の日				
11 木	◎鮭おにぎり ゆかりおにぎり おかかおにぎり ◎きゅうりと大根の漬物 ◎焼き芋 ◎いも煮 ◎フルーツ	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	737(517) 21.0(17.7) 15.4(15.1) 5.4(3.6)	牛乳、／米、鮭フレーク、あおのり、／米、しそふりかけ、／米、しょうゆ、かつお節、ごま、／きゅうり、だいこん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、昆布茶、／さつまいも(皮付)、／牛肉(もも)、さとも、しめじ、ごぼう、しらたき、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、料理酒、てんさい糖、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／バター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
カフェテリア 給食 (幼児クラス)				
12 金	発芽玄米入りご飯 揚げ豆腐のそぼろみそかけ もやしとツナのさっぱり和え ほうれんそうのすまし汁 フルーツ	◎豆乳(25日:牛乳) 牛乳 ホットドッグ	540(499) 19.7(18.9) 18.9(18.2) 3.3(3.0)	調製豆乳(25日:牛乳)、／米、発芽玄米、／木綿豆腐、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、なす、しいたけ、ごま油、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、料理酒、水、／もやし、にんじん、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／ほうれんそう(冬)、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、／バナナ、／牛乳、／コッペパン(幼児クラス)、食パン(乳児クラス)、キャベツ、なたね油、ウインナー、ケチャップ、
25 木				
13・27 土	ご飯 鶏肉のジャムソテー キャベツとブロッコリーのサラダ 根菜ごろごろポトフ フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごクリームフルーツサンド	558(491) 21.5(19.6) 16.3(16.1) 3.2(2.4)	牛乳、／米、／鶏むね肉、食塩、料理酒、たまねぎ、しょうが、にんにく、本みりん、しょうゆ、あんずジャム、なたね油、／キャベツ、ブロッコリー、黄パプリカ、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、／だいこん、にんじん、じゃがいも、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、／オレンジ、／牛乳、／食パン、生クリーム、いちごジャム、てんさい糖(液体)、バナナ、
17 水	関口食パン ドフィン 白菜とりんごのサラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 切り干し大根のお好み焼き	456(418) 18.2(17.2) 15.8(15.7) 4.1(3.6)	調製豆乳、／関口食パン、／じゃがいも、たまねぎ、水、にんにく、バター、食塩、牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ、／はくさい、りんご、きゅうり、なたね油、酢、食塩、／かぶ、ベーコン、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／グレープフルーツ、／牛乳、／鶏ひき肉、キャベツ、切り干しだいこん、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、かつお・昆布だし汁、かつお粉、ウスターソース、てんさい糖(液体)、あおのり、かつお節、
世界の料理 (フランス)				
18 木	麦ご飯 すずきのポテト焼き 三色納豆あえ 白菜とえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 おからチョコボール	554(492) 22.8(19.8) 16.4(16.1) 7.2(5.7)	牛乳、／米、押麦、／すずき、食塩、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、片栗粉、なたね油、／こまつな、もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、／はくさい、えのきたけ、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん、／牛乳、／おから、小麦粉、バター、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、干しぶどう、
29 月				
26 金	混ぜいなりご飯 鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢かけ コロコロ野菜のすりごま和え きのこかぶの秋色みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコ風マドレーヌ	528(470) 23.7(20.3) 16.4(16.0) 3.9(3.3)	調製豆乳、／米、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、酢、／鶏むね肉、料理酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、なたね油、だいこん、レモン果汁、しょうゆ、／さつまいも(皮付)、赤パプリカ、カリフラワー、てんさい糖(液体)、しょうゆ、すりごま、／かぶ、えのきたけ、しめじ、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、／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、バター、てんさい糖、無調整豆乳、おから、干しぶどう、
誕生日会				

☆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・カフェテリア給食の◎印及び栄養量の( )内は、乳児クラス対象です  
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、りんご、柿、みかんです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、5・19日です