



# 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
4-18 火	麦ご飯 高野豆腐入り五目煮 きゅうりとツナの和え物 かぼちゃと切り干し大根のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 鮭と天かすのやみつぎご飯	565(506) 17.3(16.5) 12.8(13.3) 4.6(4.0)	調製豆乳、米、押麦、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しいたけだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、みみそ(淡色辛みそ)、4日:みかん、18日:バナナ/牛乳、米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、鮭フレーク、天かす、ごま。
5 水	発芽玄米入りご飯 松風焼き 紅白なます すましにゅうめん フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きナポリタン	557(499) 20.2(18.9) 16.2(16.0) 4.1(3.6)	調製豆乳、米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、おから、無調整豆乳、パン粉、みみそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油、ごま、だいこん、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ゆでそうめん、干しいたけ、かまぼこ(卵不使用)、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、バナナ、牛乳、蒸し中華めん、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、なたね油、粉チーズ、
6-20 木	麦ご飯 スイーツパインチキン にんじんと刻み大豆のチーズサラダ ブロッコリーの洋風スープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 メロンパン風トースト	558(484) 25.8(21.7) 14.2(14.2) 4.2(3.3)	牛乳、米、押麦、鶏むね肉、食塩、しょうゆ、てんさい糖(液体)、にんにく、カレー粉、にんじん、黄パプリカ、コーン缶、だいたず水煮缶詰、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、細切りチーズ(生食)、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、ペーコン、バター、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、オレンジ、調製豆乳、食パン、バター、てんさい糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、
7 金	発芽玄米入りご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドウ・フ) かぶのナムル 大根ともやしのわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 七草粥	493(466) 17.3(16.8) 13.1(13.5) 3.0(2.8)	調製豆乳、米、発芽玄米、生揚げ、豚ひき肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、しょうが、なたね油、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、みみそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、かぶ、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、だいこん、もやし、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、2~5歳児クラス:りんご、0~1歳児クラス:バナナ、牛乳、米、かつおだし汁、だいこん、かぶ、だいこん(葉)、かぶ・葉、食塩、
08-22 土	ご飯 鮭の磯辺焼き さつま芋の煮物 ほうれんそうのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 メーブルお麩ラスク	539(480) 23.3(20.1) 16.1(15.8) 3.2(2.6)	牛乳、米、さけ、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおりのり、なたね油、さつまいも(皮付)、だいたず水煮缶詰、油揚げ、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ほうれんそう(冬)、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、みかん、牛乳、バター、メーブルシロップ、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
11-25 火	麦ご飯 筑前煮 白菜の納豆和え だいこんのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 粉豆腐のココアクッキー	511(469) 19.7(19.8) 13.4(14.0) 4.3(4.0)	調製豆乳、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、はくさい、きゅうり、黄パプリカ、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、だいこん、たまねぎ、にんじん(25日のみ)、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、粉とうふ、小麦粉、てんさい糖、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、なたね油、無調整豆乳、干しぶどう、
12-26 水	発芽玄米入りご飯 かじきまぐろの竜田揚げ チンゲン菜とあげのさっと煮 豆腐とわかめの白みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 パンピングパイ風	530(485) 22.4(20.6) 15.3(15.4) 3.2(2.8)	調製豆乳、米、発芽玄米、かじき、しょうが、しょうゆ、本みりん、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、絹ごし豆腐、カットわかめ、万能ねぎ、煮干しだし汁、白みそ、みみそ(淡色辛みそ)、12日:みかん、26日:バナナ、牛乳、かぼちゃ、てんさい糖、脱脂粉乳、牛乳、ぎょうざの皮、バター、
13 木 28	根菜和風カレーライス 切り干し大根とベーコンのサラダ 白菜とマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ひじきオイルおにぎり	577(535) 17.3(16.8) 14.3(14.7) 4.9(4.1)	牛乳、米、押麦、ごぼう、たまねぎ、さといも、鶏もも肉、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、カレー粉、食塩、みみそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、切り干しだいこん、きゅうり、ペーコン、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、はくさい、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、2~5歳児クラス:りんご、0~1歳児クラス:バナナ、牛乳、米、発芽玄米、うめびしお、料理酒、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、ごま油、
14 金	ハッシュドポークスパゲティ 3色の野菜ピクルス ジュリエンスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこマフィン	551(495) 19.1(17.9) 19.7(18.8) 5.0(4.2)	調製豆乳、スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油、トマトソース、ケチャップ、てんさい糖、かつおだし汁、食塩、コーンスターチ、生クリーム、きゅうり、黄パプリカ、だいこん、てんさい糖(液体)、酢、食塩、キャベツ、にんじん、セロリ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、バター、なたね油、干しぶどう、メーブルシロップ、無調整豆乳、
15-29 土	ご飯 鶏肉ときゃべつのレモンソテー ブロッコリーサラダ 冬野菜のポトフ風 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザマカロニ	480(442) 19.4(18.3) 14.1(14.5) 3.6(2.9)	牛乳、米、鶏むね肉、キャベツ、なたね油、レモン果汁、てんさい糖、しょうゆ、ブロッコリー、コーン缶、なたね油、食塩、てんさい糖(液体)、酢、にんじん、だいこん、さといも、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)、バナナ、牛乳、パンネ、ツナ油漬缶、たまねぎ、ピザ用チーズ、ケチャップ、パセリ粉、
17 月 27	麦ご飯 野菜入り真珠蒸し 白菜の韓国風海苔あえ じゃがいもと春雨のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐で濃厚ガトーショコラ	576(515) 18.6(17.7) 17.0(16.8) 4.6(3.7)	牛乳、米、押麦、豚ひき肉、おから、こまつな、たまねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉、しょうゆ、食塩、料理酒、もち米、はくさい、にんじん、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、すりごま、きざみり、はるさめ、じゃがいも、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、みかん、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(ピュアココア)、ベーキングパウダー、
19 水	関口食パン ふんわりミートローフ パプリカとさつま芋のイタリアンマリネ かぶとごぼうのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きナポリタン	486(439) 20.1(18.3) 17.1(16.5) 5.3(4.5)	調製豆乳、関口食パン、木綿豆腐、たまねぎ、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、パン粉、牛乳、食塩、ナツメグ、なたね油、さつまいも(皮付)、赤パプリカ、きゅうり、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、かぶ、ごぼう、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、蒸し中華めん、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、なたね油、粉チーズ、
21 金	発芽玄米入りご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドウ・フ) かぶのナムル 大根ともやしのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 深川めし	526(491) 18.8(17.9) 13.8(14.1) 3.3(3.0)	調製豆乳、米、発芽玄米、生揚げ、豚ひき肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、しょうが、なたね油、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、みみそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、かぶ、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、だいこん、もやし、こまつな、中華スープ、食塩、しょうゆ、2~5歳児クラス:りんご、0~1歳児クラス:バナナ、牛乳、米、あさり水煮缶、にんじん、ごぼう、しょうが、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、きざみり、
24 月	発芽玄米入りご飯 豚肉の香味焼き きゃべつとちくわの土佐和え 厚揚げともずくのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 オープンさつまフライ	537(486) 21.1(19.7) 16.4(16.4) 3.8(3.1)	牛乳、米、発芽玄米、豚肉(もも)、にんにく、しょうが、ねぎ、赤パプリカ、ごま油、本みりん、しょうゆ、ごま油、キャベツ、にんじん、ちくわ(卵不使用)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、生揚げ、もやし、たまねぎ、もずく、煮干しだし汁、みみそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、さつまいも(皮付)、なたね油(キャノーラ油)、
31 月	関口食パン ふんわりミートローフ パプリカとさつま芋のイタリアンマリネ かぶとごぼうのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃことチーズの焼きおにぎり	535(478) 21.4(19.4) 16.2(15.9) 4.7(4.0)	調製豆乳、関口食パン、木綿豆腐、たまねぎ、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、パン粉、牛乳、食塩、ナツメグ、なたね油、さつまいも(皮付)、赤パプリカ、きゅうり、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、かぶ、ごぼう、にんじん、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、ちりめんじゃこ、チーズ、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、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・誕生会の◎印、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、みかん、バナナ、りんご、オレンジ、グレープフルーツです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、13・28日です  
 ※5日に提供するかまぼこ及び24日に提供するちくわは、卵不使用のものを使用しています