



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2022年3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 火	発芽玄米入りご飯 鶏だいこん オクラとひじきのさっぱり和え かぶとなめこのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きつねうどん	527(478) 22.5(20.4) 11.6(12.8) 4.0(3.2)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏もも肉、だいこん、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/オクラ、きゅうり、コーン缶、ひじき、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぶ、たまねぎ、なめこ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/干しうどん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ねぎ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、
2・16 水	発芽玄米入りご飯 豆腐の青菜そぼろかけ にんじんしりしり 大根とかまぼこのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 セサミトースト	537(465) 19.5(17.4) 17.6(16.5) 3.6(3.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、こんぶ(煮物用)、水、ごま油、豚ひき肉、こまつな、干しいたけ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、片栗粉、/にんじん、もやし、ツナ油漬缶、なたね油、しょうゆ、料理酒、本みりん、かつお節、/だいこん、たまねぎ、かまぼこ(卵不使用)、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、ごま、すりごま、
3 木 ひなまつり	ひな祭り花寿司 さわらの照り焼き かぶときゅうりの塩昆布漬け キャベツと花麩のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごのカップケーキ	550(489) 21.2(18.7) 16.8(16.1) 3.1(2.5)	牛乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、酢、てんさい糖、食塩、にんじん、れんこん、干しいたけ、コーン缶、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、てんさい糖、さやえんどう、/さわら、しょうゆ、本みりん、料理酒、なたね油、/かぶ、きゅうり、塩こんぶ、しょうゆ、/キャベツ、花麩、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、水、干しぶどう、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、生クリーム、いちご、
4・18 金	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 かぶとしめじのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアお麩ラスク	519(471) 21.0(19.6) 14.6(14.7) 3.9(3.9)	調製豆乳、/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、/さつま芋(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、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/はっさく、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、焼ふみ、
5・19 土	スタミナポーク丼 ブロッコリーのフレンチサラダ オニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナとひじきの炊き込みおにぎり	541(489) 19.4(18.3) 11.5(12.4) 3.0(2.4)	牛乳、/米、豚肉(もも)、食塩、上新粉、なたね油、しょうが、にんにく、水、しょうゆ、本みりん、キャベツ、/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、/たまねぎ、なたね油、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、ツナ水煮缶、ひじき、かつお・昆布だし汁、にんじん、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、
7 月 29 火	関口食パン 鮭のピザ焼き 白菜とパプリカのサラダ さつま芋の豆乳スープ フルーツ	◎豆乳(29日:牛乳) 牛乳 ソース焼きそば	484(433) 26.6(22.6) 14.6(14.4) 4.0(3.5)	調製豆乳(29日:牛乳)、/関口食パン、/さけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ケチャップ、オリーブ油、パセリ粉、昆布茶、ピザ用チーズ、/はくさい、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/さつま芋(皮付)、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、/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、あおりの、なたね油、
8・22 火	キッズビビンバ 豆腐とわかめの中華和え ワンタンスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 てんさい糖のザクザククッキー	566(510) 17.2(16.5) 19.2(18.5) 3.4(2.8)	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)、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、本みりん、なたね油、/木綿豆腐、中華スープ、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、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油、牛乳、ココア(ビュアココア)、
9・23 水	茄子入りドライカレー 切干し大根のすりごまサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 春のふきごはん	580(514) 17.4(16.5) 15.8(15.6) 5.6(4.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ターメリック粉、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、にんにく、たまねぎ、なす、なたね油、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、ペーコン、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/米、押麦、にんじん、ふき(水煮)、油揚げ、なたね油、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、
10・24 木	発芽玄米入りご飯 鶏肉のごま風味から揚げ キャベツの土佐和え 厚揚げとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレーピラフおにぎり	558(496) 25.0(21.4) 14.3(14.5) 2.8(2.3)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、すりごま、なたね油、/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、/生揚げ、たまねぎ、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/はっさく、/牛乳、/米、発芽玄米、ピーマン、赤パプリカ、豚ひき肉、なたね油、食塩、カレー粉、
11 金 郷土食(東京都)	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 もやしと白菜のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 深川めし	533(481) 18.9(17.8) 13.9(14.1) 3.1(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、たまねぎ、しょうが、なたね油、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、米みそ(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)、/もやし、はくさい、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、あさり水煮缶、ごぼう、にんじん、しょうが、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、きざみのり、
12・26 土	ご飯 豆じゃがが煮 大根の香り漬け こまつなと厚揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	506(449) 17.4(16.1) 14.2(14.2) 4.4(3.3)	牛乳、/米、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/だいこん、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、/生揚げ、こまつな、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)、
14・28 月	発芽玄米入りご飯 とろろ味噌増ラタン 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	◎豆乳 牛乳 にんじんもち	540(479) 19.2(18.0) 19.3(18.3) 3.3(2.9)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/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、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いちご、/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、
17 木	発芽玄米入りご飯 厚揚げの五目炒め 大根としらすの酢の物 かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ウインナーチーズ蒸しパン	520(465) 17.8(16.8) 13.9(14.3) 3.6(2.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/だいこん、きゅうり、釜揚げしらす、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぼちゃ、チンゲンサイ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、オリーブ油、ピザ用チーズ、ウインナー、あおりの、
25 金 誕生日会	トマトソーススパゲッティ ごまドレッシングサラダ 大根とマッシュルームのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ペイクドチーズケーキ	487(425) 17.1(15.1) 16.0(15.7) 4.1(3.1)	調製豆乳、/スパゲッティ、なたね油、ツナ水煮缶、たまねぎ、ピーマン、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、本みりん、ローリエ(月桂樹)、/さつま芋(皮付)、かぶ、赤パプリカ、オリーブ油、てんさい糖(液体)、酢、食塩、すりごま、/にんじん、だいこん、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、/クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、無調整豆乳、てんさい糖、小麦粉、
30 水	発芽玄米入りご飯 ヤンニョムチキン 大根ときゅうりのナムル もやしの中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 粉豆腐のココアクッキー	557(483) 23.0(20.3) 17.9(17.1) 2.5(2.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/鶏もも肉、料理酒、食塩、にんにく、しょうが、片栗粉、なたね油、ケチャップ、しょうゆ、ごま油、本みりん、てんさい糖、パプリカ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ごま油、/木綿豆腐、もやし、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、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(ビュアココア)、なたね油、無調整豆乳、干しぶどう、
31 木 めろん組お別れ会	根菜入り味噌うどん ごぼうとさつま芋のきんぴら 白菜の納豆和え フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	570(513) 19.8(18.5) 17.7(17.3) 6.2(4.9)	牛乳、/干しうどん、豚肉(もも)、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、/ごぼう、さつま芋、ごま油、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、/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、/バナナ、/牛乳、/ココアパン、なたね油、きな粉、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  
 ☆おやつので◎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、はっさく、いちごです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、8・22日です