



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2022年4月

日付	昼食	15時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	材料名
1・15 金 	ツナカレーライス 春キャベツとラディッシュのサラダ かぶとウインナーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 混ぜ込みアスパラピラフ	551(495) 18.2(17.3) 14.1(14.3) 3.4(3.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油、かつおだし汁、小麦粉、バター、脱脂粉乳、食塩、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、/キャベツ、きゅうり、はつかだいこん、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぶ、にんじん、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/パセリ粉、/あまなつ、/牛乳、/米、押麦、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、グリーンアスパラガス、
2・16 土	ご飯 鶏肉とコーンのチーズ焼き みそドレッシングサラダ 玉ねぎとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 シナモンメープルトースト	502(446) 20.8(19.0) 13.9(14.1) 3.1(2.4)	牛乳、/米、/鶏もも肉、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、食塩、なたね油、ピザ用チーズ、/ブロッコリー、きゅうり、セロリー、米みそ(淡色辛みそ)、酢、なたね油、てんさい糖(液体)、/たまねぎ、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、メープルシロップ、シナモン、
4・18 月	手作りふりかけご飯 たけのこ入り高野豆腐の煮物 ひき肉入りきんぴら ふきとかまぼこのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 オートミールクッキー	574(519) 20.0(19.2) 17.2(17.0) 4.3(3.5)	牛乳、/米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、ごま、かつお節、あおりの、/高野豆腐、鶏もも肉、さつまいも(皮付)、たけのこ(ゆで)、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、さやえんどう、/ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、本みりん、/たまねぎ、かまぼこ(卵不使用)、ふき(水煮)、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、/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、
5・19 火	発芽玄米入りご飯 鮭の西京焼き ひじきとよしの和え物 かぼちゃ入りけんちん汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 キャロットゼリー	481(424) 22.6(18.1) 11.6(11.7) 3.8(3.3)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、料理酒、なたね油、/ひじき、かつお・昆布だし汁、もやし、黄パプリカ、なたね油、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、/木綿豆腐、鶏もも肉、ごま油、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/にんじん、てんさい糖、水、オレンジ濃縮果汁、かんでん(粉)、
6・20 水	たけのご飯 厚揚げと新じゃが芋のそぼろ煮 キャベツとわかめの土佐酢あえ かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ジャンバラヤ風	555(498) 19.4(18.2) 16.7(16.4) 3.7(3.2)	調製豆乳、/米、たけのこ(ゆで)、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、片栗粉、/キャベツ、赤パプリカ、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、かつお節、/かぶ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/あまなつ、/牛乳、/米、押麦、たまねぎ、にんにく、コーン缶、ウインナー、オリーブ油、ケチャップ、パセリ粉、粉チーズ、カレー粉、
7・21 木	塩バターコーンラーメン チンゲン菜のとろみ炒め 粉ふきさつま芋 フルーツ	◎牛乳 豆乳 いちご風味蒸しパン	511(460) 19.8(18.6) 13.5(13.6) 4.4(3.6)	牛乳、/生中華めん、豚肉(もも)、なたね油、もやし、キャベツ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、バター、しょうゆ、食塩、/チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、/さつまいも(皮付)、あおりの、/オレンジ、/調製豆乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、なたね油、牛乳、いちごジャム・低糖度、
8 金	麦ご飯 かぼちゃのチキンピーズ アスパラのしょうゆフレンチサラダ 小松菜とエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 切り干し胡麻おにぎり	524(473) 17.9(17.0) 10.6(11.5) 6.0(5.0)	調製豆乳、/米、押麦、/鶏もも肉、かぼちゃ、セロリー、たまねぎ、なたね油、だいず水煮缶詰、カットマト缶、かつおだし汁、ケチャップ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、ローリエ(月桂樹)、/グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、しょうゆ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、/ごまつな、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、/米、発芽玄米、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、ごま油、かつお節、ごま、
9・23 土	ご飯 豚肉の生姜焼き かぶのあちら漬け じゃがいもとらの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	544(485) 22.8(20.6) 15.3(15.2) 3.8(2.8)	牛乳、/米、/豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、本みりん、たまねぎ、黄パプリカ、なたね油、/かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/じゃがいも、にんじん、油揚げ、にら、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/マカロニ サラダ用、きな粉、てんさい糖、バター、
11・25 月	発芽玄米入りご飯 豆腐ともやしの味噌チャンプルー 切干し大根としらすのごま和え 若竹汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアトースト	531(481) 21.0(19.5) 15.9(15.9) 4.2(3.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、豚肉(もも)、にら、もやし、ねぎ、なたね油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、/切り干しだいこん、きゅうり、釜揚げしらす、酢、ごま油、てんさい糖(液体)、すりごま、/たけのこ(ゆで)、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/食パン、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
12・26 火	発芽玄米入りご飯 韓国風鶏の照り焼き 豆苗ときゅうりのナムル もやしと木耳のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きナポリタン	488(446) 24.0(21.9) 12.4(13.1) 3.7(2.9)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、ごま油、なたね油、ごま、/とうもろこし、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ごま油、/もやし、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/蒸し中華めん、ベーコン、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、
13・27 水	関口食パン きゃべつ入りハンバーグ きゅうりのピクルス かぼちゃとしゃじの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ひじきおにぎり	530(477) 20.0(18.6) 14.0(14.2) 5.9(4.9)	調製豆乳、/関口食パン、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、オリーブ油、キャベツ、パン粉、片栗粉、食塩、牛乳、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、/きゅうり、黄パプリカ、食塩、酢、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ、にんじん、しめじ、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、/バナナ、/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、
14 木	発芽玄米入りご飯 魚のおからチーズオープンフライ 蕪とパプリカのフレンチサラダ チンゲン菜とエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 芋ようかん	497(446) 20.2(17.7) 12.7(13.1) 4.2(3.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、おからパウダー、にんにく、パセリ粉、なたね油(キャノーラ油)、/かぶ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/チンゲンサイ、にんじん、エリンギ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/あまなつ、/牛乳、/さつまいも、かんでん(粉)、無調整豆乳、水、てんさい糖、
22 金 誕生日会	彩り花ごはん 鶏肉のカレー風味から揚げ 切干し大根のサラダ かぼちゃとかぶのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 マーブルケーキ	593(522) 23.1(19.7) 18.2(17.5) 4.1(3.5)	調製豆乳、/米、発芽玄米、しょうゆ、ごまつな、鮭フレーク、コーン缶、/鶏むね肉、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、カレー粉、なたね油(キャノーラ油)、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/いちご、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、バター、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、
28 木 郷土食(埼玉県)	麦ご飯 ゼリーフライ(埼玉県) 蕪とパプリカのフレンチサラダ チンゲン菜とエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 切り干し胡麻おにぎり	550(497) 15.2(15.0) 13.5(14.0) 5.1(4.1)	牛乳、/米、押麦、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、おから、小麦粉、無調整豆乳、ツナ水煮缶、食塩、なたね油(キャノーラ油)、ウスターソース、ケチャップ、かつお・昆布だし汁、/かぶ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/チンゲンサイ、たまねぎ、エリンギ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/あまなつ、/牛乳、/米、発芽玄米、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、ごま油、かつお節、ごま、
30 土	ご飯 かぼちゃのチキンピーズ アスパラのしょうゆフレンチサラダ 小松菜とエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 シナモンメープルトースト	499(442) 18.2(16.8) 12.3(12.7) 5.2(4.3)	牛乳、/米、/鶏もも肉、かぼちゃ、セロリー、たまねぎ、なたね油、だいず水煮缶詰、カットマト缶、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、/グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、しょうゆ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、/ごまつな、コーン缶、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、メープルシロップ、シナモン、

☆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、いちご、あまなつです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、1・15日です  
 ※4・18日昼食に提供するかまぼこは、卵不使用のものを使用しています