



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2022年5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
2・16 月	発芽玄米入りご飯 さわらの磯辺焼き かぶのゆかり漬け かぼちゃとさやえんどうのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこお麩ラスク	512(453) 22.1(19.1) 17.1(16.1) 2.7(2.4)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／さわら、食塩、しょうゆ、上新粉、あおのり、なたね油、／かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖（液体）、しそふりかけ、／かぼちゃ、生揚げ、さやえんどう、ねぎ、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、／バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼ふ、
6・20 金 6日:子どもの日メニュー	発芽玄米入りご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 切干大根ときゅうりの酢の物 新じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 こいのぼりクッキー (20日:おからクッキー)	584(518) 20.4(18.6) 18.0(17.1) 4.2(3.5)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／高野豆腐、鶏ひき肉、食塩、たまねぎ、干しいたけ、片栗粉、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、／切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／じゃがいも、にんじん、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、／バター、小麦粉、おからパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、無調整豆乳、
7・21 土	ご飯 鶏肉と野菜のみそ焼き 叩きごぼうのごまがらめ いんげんとしめじのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 鮭とひじきの混ぜごはん	563(506) 23.6(21.6) 11.6(12.5) 4.0(3.2)	牛乳、／米、／鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、キャベツ、たまねぎ、ごま油、／ごぼう、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、にんじん、しょうゆ、料理酒、てんさい糖、すりごま、／いんげん、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／米、鮭フレーク、ひじき、かつお・昆布だし汁、本みりん、
9・23 月	カレーうどん 大根とわかめの磯納豆 春キャベツの野菜炒め フルーツ	◎豆乳 牛乳 筍そぼろの混ぜご飯	520(470) 21.4(19.8) 13.5(13.8) 4.4(3.7)	調製豆乳、／干しうどん、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、片栗粉、／だいこん、きゅうり、カットわかめ、挽きわり納豆、しょうゆ、あおのり、／キャベツ、もやし、しょうゆ、食塩、ごま油、／あまなつ、／牛乳、／米、押麦、鶏ひき肉、なたね油、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうゆ、本みりん、かつお節、
10・24 火	発芽玄米入りご飯 鶏肉の梅味噌焼き もやしとひじきの胡麻和え ほうれん草と木くらげのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのふんわり焼きドーナツ	544(486) 22.0(19.0) 15.1(15.3) 4.2(3.3)	牛乳、／米、発芽玄米、／鶏むね肉、料理酒、うめびしお、米みそ（淡色辛みそ）、てんさい糖、たまねぎ、なたね油、／もやし、きゅうり、にんじん、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖（液体）、すりごま、／ほうれん草(夏)、ねぎ、黒きくらげ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／グレープフルーツ、／牛乳、／かぼちゃ、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、なたね油(キャノーラ油)、パニラエッセンス、
11 水 世界の料理(スペイン)	発芽玄米入りご飯 鮭のパセリムニエル さつまいものフレンチサラダ ソパ・デ・アホ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズ蒸しパン	568(483) 23.2(19.7) 15.3(14.9) 3.0(2.4)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／さけ、食塩、料理酒、上新粉、パセリ粉、バター、なたね油、／さつまいも(皮付)、かぶ、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、オリーブ油、ベーコン、パン粉、かつお・昆布だし汁、カットマト缶、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／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、ビザ用チーズ、あおのり、
12・26 木 T	グリーンピースご飯 鶏じゃが キャベツのベーコン炒め くずし豆腐汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアセサミトースト	552(486) 18.6(17.2) 15.0(15.0) 4.5(3.5)	牛乳、／米、発芽玄米、こんぶ(煮物用)、しょうゆ、グリーンピース(豆のみ)、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、いんげん、／キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、／絹ごし豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／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、
13 金	発芽玄米入りご飯 おから入り真珠蒸し スナップえんどうと人参のナムル 厚揚げのわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ツナおにぎり	556(504) 19.8(18.8) 14.2(14.8) 4.4(3.7)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／鶏ひき肉、おから、しいたけ、たまねぎ、しょうが、片栗粉、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ごま油、もち米、／スナップえんどう、にんじん、もやし、ごま油、しょうゆ、食塩、／生揚げ、ほうれん草(夏)、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、発芽玄米、ねぎ、ツナ水煮缶、うめびしお、米みそ（淡色辛みそ）、なたね油、焼きのり、きざみのり、
14・28 土	ご飯 高野豆腐のカントリー煮 茹でそら豆 かぶと麩のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃがいももち	465(428) 16.3(15.8) 12.1(12.9) 3.5(2.8)	牛乳、／米、／高野豆腐、キャベツ、たまねぎ、ベーコン、マッシュルーム缶、バター、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、／そらまめ(豆のみ)、／かぶ、にんじん、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／オレンジ、／牛乳、／じゃがいも、片栗粉、しょうゆ、あおのり、なたね油、バター、
17・31 火	関口食パン 鶏肉のチリコンカン 切り干し大根とアスパラのごまドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらすと天かすのおむすび	551(497) 21.5(20.0) 16.1(16.1) 6.9(5.6)	牛乳、／関口食パン、／だいたず水煮缶詰、鶏もも肉、たまねぎ、セロリー、にんにく、なたね油、カットマト缶、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、ローリエ(月桂樹)、／切り干しだいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、なたね油、酢、てんさい糖（液体）、食塩、すりごま、／かぼちゃ、ウインナー、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、ねぎ、ツナ水煮缶、うめびしお、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、釜揚げしらす、天かす、あおのり、ごま、
18 水	あさりご飯 豚肉のジャム煮 きゅうりとツナの和え物 たけのこのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 カレー風味のオープンポテト	479(437) 20.4(19.0) 14.2(14.4) 3.3(2.9)	調製豆乳、／米、あさり水煮缶、しょうゆ、かつおだし汁、しょうが、／豚肉(もも)、たまねぎ、黄パプリカ、かつおだし汁、あんずジャム・低糖度、にんにく、しょうゆ、料理酒、／キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖（液体）、／ごま油、／にんじん、たけのこ(ゆで)、ごまつな、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／オレンジ、／牛乳、／じゃがいも、なたね油、食塩、カレー粉、
19 木 30 月	麻婆豆腐丼 豆苗とパプリカの中華和え にらとキャベツのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 五平もち	492(442) 17.6(16.8) 12.3(13.0) 3.3(2.6)	牛乳、／米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、料理酒、たまねぎ、干しいたけ、ごま油、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、てんさい糖、中華スープ、しいたけだし汁、片栗粉、／とうみょう、黄パプリカ、カットわかめ、ごま油、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／キャベツ、にんじん、にら、中華スープ、食塩、しょうゆ、／あまなつ、／牛乳、／米、もち米、米みそ（淡色辛みそ）、てんさい糖、本みりん、
25 水	発芽玄米入りご飯 鮭のパセリムニエル さつまいものフレンチサラダ エリンギ入りコンソメスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズ蒸しパン	522(446) 21.9(18.7) 12.5(12.7) 2.7(2.1)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／さけ、食塩、料理酒、上新粉、パセリ粉、バター、なたね油、／さつまいも(皮付)、かぶ、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／キャベツ、たまねぎ、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／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、ビザ用チーズ、あおのり、
27 金 誕生日会	ひよこのドライカレー 春きゃべつのコールスローサラダ さつま芋といんげんのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコバナナカップケーキ	587(535) 16.6(16.0) 17.6(18.0) 4.3(3.7)	調製豆乳、／米、発芽玄米、ターメリック粉、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、バター、小麦粉、料理酒、カットマト缶、食塩、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、ローリエ(月桂樹)、カレー粉、干しぶどう、／キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、てんさい糖（液体）、食塩、／さつまいも(皮付)、いんげん、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／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)、脱脂粉乳、水、干しぶどう、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、バナナ、

☆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、あまなつです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は12・26日です