



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
1・15 金 T	発芽玄米入りご飯 ふんわりミートローフ パプリカのケチャップソテー キャベツとオクラのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ちりおむすび	550(463) 18.8(16.0) 13.7(12.9) 4.0(3.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、たまねぎ、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、パン粉、無調整豆乳、食塩、ナツメグ、なたね油、/黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、/オクラ、にんじん、キャベツ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、うめびしお、ごま、焼きのり、きざみのみ、
2・16・30 土	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め 小松菜とコーンの和え物 豆腐とオクラのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	464(427) 15.9(15.4) 12.0(12.8) 4.8(3.8)	牛乳、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、なす、ごま油、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、かつお節、/絹ごし豆腐、オクラ、もやし、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、なたね油、バター、てんさい糖、ごま、
4 月 21 木	厚揚げのあんかけご飯 オクラときゅうりのツナ和え 茄子とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココア蒸しパン	509(462) 17.5(16.8) 14.2(14.4) 3.4(3.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、生揚げ、たまねぎ、にんじん、にんにく、干ししいたけ、かつおだし汁、しいたけだし汁、ごま油、本みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、/きゅうり、オクラ、黄パプリカ、ツナ水煮缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、/なす、こまつな、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン(21日:すいか)、/牛乳、/小麦粉、ペーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、
5・19 火	発芽玄米入りご飯 すずきの南蛮焼き 切干し大根ともやしのサラダ 夏野菜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 和風ちゃんぽんラーメン	531(471) 24.1(20.7) 10.6(11.3) 4.1(3.5)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/すずき、食塩、料理酒、上新粉、なたね油、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、てんさい糖、/切り干しだいこん、きゅうり、もやし、コーン缶、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、/なす、とうがん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/生中華めん、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、かまぼこ(卵不使用)、ごま油、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、
6・20 水	発芽玄米入りご飯 厚揚げの五目炒め トマトとらすの酢の物 なすと切干し大根のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 カレーピラフ	551(494) 18.4(17.4) 15.3(15.3) 3.8(3.2)	調製豆乳、/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、/トマト、きゅうり、釜揚げしらす、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/なす、切り干しだいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、ピーマン、赤パプリカ、ベーコン、なたね油、食塩、カレー粉、
7 木 カフェテリア 給食 (幼児クラス)	◎七夕そうめん ◎鶏のから揚げ ◎夏野菜のピクルス フライドポテト カラフルフルーツ盛り合わせ (◎フルーツ)	◎牛乳 牛乳 七夕きらきら寒天	450(394) 19.0(17.3) 12.8(11.7) 3.5(2.1)	牛乳、/ゆでそうめん、ゆでそうめん、かつお・昆布だし汁、料理酒、本みりん、しょうゆ、食塩、オクラ、にんじん、/鶏もも肉、しょうが、本みりん、しょうゆ、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、/きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、/フライドポテト、食塩、あおのり、なたね油(キャノーラ油)、/すいか、オレンジ、メロン、/牛乳、/水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、みかん濃縮果汁、てんさい糖、
8・22 金	あんかけ麺 チンゲンサイのナムル もやしと海苔のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉のスコーン	459(430) 16.9(16.5) 17.6(18.4) 4.6(3.6)	牛乳、/蒸し中華めん、なたね油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ほたて貝柱水煮缶、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、料理酒、片栗粉、/チンゲンサイ、カットわかめ、黄パプリカ、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、すりごま、/もやし、焼きのり、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、きな粉、ペーキングパウダー、てんさい糖、干しぶどう、無調整豆乳、なたね油、酢、
9・23 土	ご飯 高野豆腐と根菜の含め煮 おかかピーマン キャベツと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	520(455) 19.5(17.3) 12.5(11.8) 4.3(3.3)	牛乳、/米、/高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、さつまいも(皮付)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/ピーマン、黄パプリカ、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁、かつお節、/キャベツ、たまねぎ、油揚げ、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	トマト入りカレーライス 焼きズッキーニのサラダ キャベツのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 セザミトースト	549(484) 19.6(18.1) 17.0(16.6) 3.8(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、/ズッキーニ、にんじん、きゅうり、オリーブ油、レモン果汁、食塩、粉チーズ、/キャベツ、ウインナー、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/調製豆乳、/食パン、バター、てんさい糖、ごま、すりごま、
12・26 火	発芽玄米入りご飯 豆腐の焼きつくね おくらとかまぼこの海苔酢あえ 冬瓜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃポーロ	571(511) 19.1(18.0) 19.6(18.7) 4.3(3.7)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、水、にんじん、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、パン粉、食塩、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、水、片栗粉、/オクラ、もやし、かまぼこ(卵不使用)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、あおのり、/とうがん、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/かぼちゃ、バター、なたね油、てんさい糖、片栗粉、脱脂粉乳、
13・27 水	発芽玄米入りご飯 夏野菜の酢しめ チョレギ風サラダ 豆腐と干しいたけのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	453(414) 20.6(19.0) 12.4(13.0) 3.8(2.9)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、料理酒、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、たまねぎ、黄パプリカ、ピーマン、なす、なたね油、本みりん、ケチャップ、酢、しょうゆ、片栗粉、/レタス、きゅうり、酢、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖(液体)、しょうゆ、きざみのみ、ごま、/木綿豆腐、干ししいたけ、ねぎ、中華スープ、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/とうもろこし、
14 木 世界の料理 (アメリカ)	コッペパン(◎食パン) スラッピージョー ザワークラウト さつまいもの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 絶品チャーハン	503(486) 19.9(19.8) 13.5(14.4) 5.0(4.6)	調製豆乳、/コッペパン、/食パン、/豚ひき肉、だいず水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、なたね油、カットトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、干しぶどう、食塩、粉チーズ、ローリエ(月桂樹)、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さつまいも(皮付)、ズッキーニ、エリンギ、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、押麦、ピーマン、たまねぎ、鶏ひき肉、ごま油、本みりん、しょうゆ、
28 木	関口食パン 豆腐とツナのハンバーグ ザワークラウト さつまいもの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 絶品チャーハン	548(492) 23.9(21.8) 14.1(14.3) 5.4(4.6)	調製豆乳、/関口食パン、/木綿豆腐、おから、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、片栗粉、パン粉、食塩、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さつまいも(皮付)、ズッキーニ、エリンギ、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、押麦、ピーマン、たまねぎ、鶏ひき肉、ごま油、本みりん、しょうゆ、
29 金 誕生日会	らいおんハヤシライス サウビカンサラダ ズッキーニのココロスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 いちごクリームのカップ ケーキ	623(555) 17.0(16.4) 19.8(18.8) 3.3(3.0)	調製豆乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、トマトジュース、かつおだし汁、小麦粉、バター、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、にんじん、いんげん、干しぶどう、黒ごま、/じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごま油、てんさい糖(液体)、食塩、酢、しょうゆ、/ズッキーニ、じゃがいも、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/小麦粉、ペーキングパウダー、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、いちごジャム、てんさい糖(液体)、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆◎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、メロン、すいかです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は1・15日です
 ※12・26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