



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 月 | 発芽玄米入りご飯 野菜たっぷり夏マポーロ 中華きゅうり コーン入りわかめスープ ブルーツ | ◎豆乳 牛乳 ココアポーロ | 551(494) 17.8(16.4) 19.0(17.9) 4.6(2.9) | 調製豆乳、米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、ごま油、中華スープ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、にんじん、カットわかめ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、ココア(ビュアココア)、小麦粉、おからパウダー、片栗粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、ごま |
| 2・16 火 | 発芽玄米入りご飯 鶏肉のごま風味から揚げ 小松菜の納豆あえ 厚揚げとなすのみそ汁 ブルーツ | ◎牛乳 牛乳 クリスマスカレーピザ | 517(555) 26.2(23.7) 15.5(15.6) 3.1(2.5) | 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、ごま、なたね油(キャノーラ油)、ごまつな、にんじん、きゅうり、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、ごま油、生揚げ、なす、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、メロン、牛乳、きょうぎの皮、ピーマン、たまねぎ、食塩、なたね油、カレー粉、ピザ用チーズ、米、 |
| 3・17 水 | 関口食パン トマトソースハンバーグ チョップサラダ キャベツの豆乳スープ ブルーツ | ◎豆乳 牛乳 中華風おこわ | 563(500) 22.2(20.5) 16.7(16.6) 5.1(4.2) | 調製豆乳、関口食パン、豚ひき肉、おから、たまねぎ、ひじき、食塩、パン粉、牛乳、なたね油、トマト、ケチャップ、ウスターソース、さつまいも(皮付)、きゅうり、赤パプリカ、チーズ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、キャベツ、エリンギ、コーン缶、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、もち米、米、鶏もも肉、干しいたけ、ねぎ、ごま油、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、 |
| 4 木 | 発芽玄米入りご飯 すずきのチーズオープンフライ 切干し大根のフレンチサラダ 押麦入りガンボスープ ブルーツ | ◎豆乳 牛乳 焼きとうもろこし | 524(465) 22.5(19.5) 16.2(15.8) 5.5(4.6) | 調製豆乳、米、発芽玄米、すずき、にんにく、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、なたね油(キャノーラ油)、切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、にんじん、たまねぎ、オクラ、ベーコン、押麦、オリーブ油、カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ローリエ(月桂樹)、オレンジ、牛乳、とうもろこし、しょうゆ、バター、 |
| 5・19 金 | 発芽玄米入りご飯 青炒肉絲(チンジャオロース) トマトの中華和え 春雨スープ ブルーツ | ◎牛乳 豆乳 カルシウムラスク | 519(453) 19.0(17.5) 16.1(15.2) 3.5(2.7) | 牛乳、米、発芽玄米、豚肉(もも)、料理酒、食塩、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、なたね油、しょうゆ、てんさい糖、食塩、ごま油、片栗粉、トマト、きゅうり、酢、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、すいか、調製豆乳、食パン、釜揚げしらす、オリーブ油、バター、粉チーズ、あおのり、ごま、 |
| 6・20 土 | ご飯 鶏じゃが 小松菜とパプリカの塩ごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁 ブルーツ | ◎牛乳 牛乳 メーブルお麩ラスク | 512(466) 18.0(17.2) 15.8(15.8) 3.3(2.6) | 牛乳、米、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ごまつな、もやし、赤パプリカ、食塩、すりごま、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、バター、メーブルシロップ、てんさい糖、牛乳、焼ふ、 |
| 8・22 月 | 茄子入りミートソーススパゲティ キャロットラペ ズッキーニとウインナーのスープ ブルーツ | ◎牛乳 牛乳 たぬきおむすび | 561(501) 19.7(18.4) 15.8(15.6) 4.6(3.6) | 牛乳、スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、たまねぎ、なす、エリンギ、干しぶどう、にんにく、なたね油、かつおだし汁、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、粉チーズ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、ズッキーニ、ウインナー、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、すいか、牛乳、米、発芽玄米、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、天かす、あおのり、ごま、 |
| 9・23 火 | 発芽玄米入りご飯 ゴーヤチャンプルー きゅうりのごま酢あえ かぼちゃと切干し大根のみそ汁 ブルーツ | ◎牛乳 牛乳 サラダうどん | 502(458) 19.6(18.5) 14.0(14.4) 4.1(3.3) | 牛乳、米、発芽玄米、豚肉(もも)、なたね油、キャベツ、もやし、にがうり、ゴーヤ、木綿豆腐、なたね油、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、すりごま、かぼちゃ、切り干しだいこん、えのきたけ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、ゆでうどん、ツナ油漬缶、コーン缶、トマト、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、 |
| 10・24 水 | 発芽玄米入りご飯 鮭のまやしあんかけ トマトとオクラの土佐和え ズッキーニと冬瓜のみそ汁 ブルーツ | ◎豆乳 牛乳 栄養たっぷり混ぜごはん | 493(440) 23.4(20.0) 9.5(10.4) 3.4(3.0) | 調製豆乳、米、発芽玄米、さけ、食塩、料理酒、しょうが、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ごま油、片栗粉、オクラ、トマト、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、かつお節、ズッキーニ、とうがんと、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、米、押麦、ちりめんじゃこ、ひじき、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、本みりん、 |
| 12 31 水 | 夏野菜カレーライス きゅうりとコーンのサラダ キャベツのスープ ブルーツ | ◎豆乳 牛乳 ひまわり寒天 | 492(448) 18.9(17.9) 12.5(13.0) 3.6(3.0) | 調製豆乳、米、発芽玄米、鶏むね肉、なす、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、きゅうり、にんじん、コーン缶、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、キャベツ、ベーコン、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、水、かんてん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんてん(粉)、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、 |
| 13・27 土 | ご飯 ひじきの五目煮 もやしのごま風味炒め ごぼうと切り干し大根のみそ汁 ブルーツ | ◎牛乳 牛乳 かぼちゃ団子のきな粉がけ | 490(448) 16.9(16.3) 12.4(13.1) 6.4(5.1) | 牛乳、米、だいたず水煮缶詰、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、油揚げ、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、もやし、ピーマン、黄パプリカ、なたね油、しょうゆ、食塩、ごま、切り干しだいこん、カットわかめ、ごぼう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、かぼちゃ、干しぶどう、てんさい糖、バター、コーンフレーク、きな粉、 |
| 18 30 火 | 大豆入りタコライス風 きゅうりとかぶのピクルス 冬瓜のスープ ブルーツ | ◎牛乳 牛乳 梅ツナおにぎり | 490(448) 16.4(15.8) 10.6(11.7) 3.6(2.8) | 牛乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、たまねぎ、にんにく、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、トマト、粉チーズ、きゅうり、黄パプリカ、かぶ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、にんじん、たまねぎ、とうがんと、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ(30日・バナナ)、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、 |
| 25 木 | 発芽玄米入りご飯 すずきのチーズオープンフライ 切干し大根のフレンチサラダ 押麦入りガンボスープ ブルーツ | ◎豆乳 牛乳 豆腐で濃厚ガトーショコラ | 562(496) 22.0(19.1) 19.2(18.1) 3.8(3.3) | 調製豆乳、米、発芽玄米、すずき、にんにく、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、なたね油(キャノーラ油)、切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、にんじん、たまねぎ、オクラ、ベーコン、押麦、オリーブ油、カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ローリエ(月桂樹)、オレンジ、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(ビュアココア)、ベーキングパウダー、 |
| 26 金 | ひまわりライス ◎屋台風ソース焼きそば ◎肉団子 ◎コロコロきゅうり 茹でとうもろこし ◎冬瓜のすまし汁 すいかのフルーツポンチ(◎バナナ) | ◎豆乳 牛乳 きなこお麩ラスク | 564(376) 21.4(17.0) 19.9(17.2) 5.0(3.7) | 調製豆乳、米、ターメリック粉、なたね油、鶏ひき肉、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、きゅうり、蒸し中華めん、豚肉(もも)、なたね油、料理酒、キャベツ、にんじん、にら、なたね油、ウスターソース、食塩、あおのり、豚ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、無調整豆乳、片栗粉、パン粉、食塩、なたね油、しょうゆ、酢、てんさい糖、ごま油、水、片栗粉、きゅうり、食塩、とうもろこし、とうがんと、もやし、えのきたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、すいか、メロン、バナナ、りんご濃縮果汁、牛乳、バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼ふ、 |
| 29 月 | ハリハリごはん 鶏肉のさっぱり照りつけ だし(山形県) さつま芋とわかめのみそ汁 ブルーツ | ◎豆乳 牛乳 焼きとうもろこし | 478(436) 21.7(20.0) 9.6(10.7) 5.4(4.5) | 調製豆乳、米、発芽玄米、切り干しだいこん、鶏むね肉、てんさい糖、料理酒、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、しょうゆ、酢、てんさい糖、本みりん、片栗粉、水、きゅうり、なす、オクラ、にんじん、コーン缶、かつおだし汁、料理酒、しょうゆ、本みりん、さつまいも(皮付)、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、すいか、牛乳、とうもろこし、しょうゆ、バター、 |

☆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◎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、すいか、メロンです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、18・30日です