



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 木	発芽玄米入りご飯 厚揚げのケチャップ煮 リヨネーズポテト 秋かぶの押麦入り洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ひじきおにぎり	582(523) 17.8(17.1) 14.8(15.0) 3.5(2.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、片栗粉、/じゃがいも、ベーコン、バター、パセリ粉、/かぶ、しめじ、押麦、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/梨、/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、
2・16 金	茄子入りドライカレー 切干し大根のすりごまサラダ 冬瓜とエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ふかしも	518(463) 14.1(14.0) 12.4(12.9) 5.9(5.0)	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、黄パプリカ、オリーブ油、酢、しょうゆ、/てんさい糖(液体)、すりごま、/とうがん、エリンギ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/【2日】幼児クラス:ぶどう、/【2日】乳児クラス:オレンジ、/【16日】オレンジ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、
3・17 土	どうもろこしご飯 高野豆腐のベーコン煮 もやしの風味炒め さつまいものみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	536(470) 17.5(16.3) 16.4(16.1) 4.2(3.2)	牛乳、/米、コーン缶、/高野豆腐、ベーコン、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉、/もやし、ピーマン、ごま油、酢、てんさい糖、しょうゆ、食塩、かつお節、/さつまいも(皮付)、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/食パン、バター、ココア(ビュアココア)、てんさい糖(液体)、
5 月	発芽玄米入りご飯 揚げレバーのソースがらめ かぶの和風ピクルス 刻み大豆と秋なすのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃこ入りオイルおにぎり	582(508) 24.0(21.0) 13.7(13.9) 2.8(2.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚レバー、牛乳、料理酒、しょうが、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、/かぶ、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、食塩、/なす、だいたい水煮缶詰、にんじん、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/幼児クラス:ぶどう、/乳児クラス:オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、しょうゆ、ちりめんじゃこ、ごま油、かつお節、ごま、
6 火	発芽玄米入りご飯 白身魚の梅味噌焼き ごまつの胡麻和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ぎょうざの皮のコーンピッツァ	479(505) 24.0(22.1) 13.5(14.0) 2.7(2.3)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、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、/ごまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/木綿豆腐、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/グレープフルーツ、/牛乳、/ぎょうざの皮、トマトピューレ、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶、ビザ用チーズ、米、たまねぎ、
7 水	発芽玄米入りご飯 納豆ボール きゅうりとひじきのさつぱり和え 小松菜ともやしのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 カレー風味焼きそば	486(439) 19.2(17.8) 13.0(13.3) 4.8(4.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/挽きわり納豆、しょうゆ、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、ねぎ、片栗粉、食塩、/黄パプリカ、きゅうり、コーン缶、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、/てんさい糖(液体)、/ごまつな、もやし、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/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、あおのり、なたね油(キャノーラ油)、カレー粉、
8・29 木	発芽玄米入りご飯 豆腐の旨煮 きゅうりとかぶの中華和え じゃが芋と海苔のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	554(498) 19.6(18.5) 17.4(17.1) 3.7(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、食塩、料理酒、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、ごま油、にんにく、しょうが、中華スープ、てんさい糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、/きゅうり、かぶ、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、/じゃがいも、はるさめ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、焼きのり、しょうゆ、食塩、/梨、/牛乳、/コッペパン、なたね油(キャノーラ油)、きな粉、てんさい糖、
9 金	里芋の炊き込みご飯 まんまる鶏つくね さつま芋のレモン煮 しいたけと小松菜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 果肉入りりんごゼリー	551(489) 19.7(18.4) 15.2(15.2) 5.6(4.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、さといも、ツナ油漬缶、しょうゆ、/木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、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、/さつまいも(皮付)、かつおだし汁、レモン果汁、てんさい糖、/ごまつな、しいたけ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/柿、/牛乳、/水、かんでん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、りんご、てんさい糖、
10・24 土	ご飯 ジンジャーチキン にんじんとお豆のマリネ かぼちゃのパセリスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 鮭と天かすのやみつきおむすび	549(494) 21.4(19.7) 11.7(12.6) 3.4(2.7)	牛乳、/米、/鶏むね肉、キャベツ、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、本みりん、なたね油、/にんじん、きゅうり、蒸し大豆、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ、セロリ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/米、こんぶ(だし用)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鮭フレーク、天かす、ごま、
12・26 月	発芽玄米入りご飯 秋鮭ときのこのバター醤油炒め きゅうりとまよしの酢の物 とうがんの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 米酒のスコーン	527(469) 21.6(18.7) 13.5(13.6) 3.3(2.9)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/さけ、料理酒、しょうゆ、本みりん、たまねぎ、えのきたけ、バター、片栗粉、/きゅうり、もやし、カットわかめ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/とうがん、にんじん、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、/小麦粉、ペーキングパウダー、甘酒、なたね油、てんさい糖、ブルー(乾)、
13・27 火	関口食パン タンダーチキン 高野豆腐のマセドアンサラダ キャベツとエリンギのミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 水菜とツナの混ぜごはん	536(485) 25.5(23.1) 15.4(15.5) 3.6(2.9)	牛乳、/関口食パン、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうが、たまねぎ、黄パプリカ、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、パプリカ粉、カレー粉、/高野豆腐、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、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、ウインナー、エリンギ、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、きょうな(みずな)、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ツナ水煮缶、ごま油、
14・28 水	発芽玄米入りご飯 豆腐とツナのハンバーグ いろいろきのこパプリカのソテー 小松菜とにんじんのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃがバター焦がしコーンのせ	454(416) 17.8(16.9) 12.0(12.6) 5.1(4.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、おから、ツナ水煮缶、たまねぎ、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、/エリンギ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、黄パプリカ、なたね油、バター、しょうゆ、食塩、/ごまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、バター、コーン缶、しょうゆ、
20 火	発芽玄米入りご飯 白身魚の梅味噌焼き ごまつの胡麻和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃこ入りオイルおにぎり	550(489) 25.0(21.6) 13.1(13.4) 2.2(1.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、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、/ごまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/木綿豆腐、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、しょうゆ、ちりめんじゃこ、ごま油、かつお節、ごま、
21 水	発芽玄米入りご飯 納豆ボール きゅうりとひじきのさつぱり和え 小松菜ともやしのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉おはぎ	521(466) 18.2(17.0) 11.6(12.2) 4.1(3.4)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/挽きわり納豆、しょうゆ、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、ねぎ、片栗粉、食塩、/黄パプリカ、きゅうり、コーン缶、ひじき、かつおだし汁、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/ごまつな、もやし、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/米、もち米、水、きな粉、てんさい糖、
22 木	◎スパゲティ ◎トマトソース クリームソース ◎オレンジ風味ピクルス ◎イタリアンミネストローネ マテドニア風 ◎フルーツ	◎牛乳 牛乳 ぶどう寒天のヨーグルトかけ	520(386) 16.4(14.3) 17.4(11.5) 4.2(3.0)	牛乳、/スパゲティ、なたね油、/ツナ水煮缶、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、かつおだし汁、トマトジュース、カットマト、ケチャップ、昆布茶、食塩、料理酒、ローリエ、てんさい糖、/ベーコン、バター、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、かつおだし汁、牛乳、生クリーム、食塩、コンスターチ、/かぶ、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、昆布茶、オレンジ、オレンジ濃縮果汁、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、ベーコン、オリーブ油、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、ローリエ、/幼児クラス:レモン、パインアップル濃縮果汁、てんさい糖(液体)、オレンジ、梨、バナナ、パナドビーンズ、/乳児クラス:梨、/牛乳、/水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖(液体)、
30 金	うさぎときつねのカレーライス キャベツのしょうゆフレンチ さつま芋のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 りんごのタルト・タタン	641(577) 17.5(17.7) 22.4(21.5) 3.9(3.4)	調製豆乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、たまねぎ、油揚げ、マッシュルーム缶、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、きゅうり、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、セロリ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/さつまいも(皮付)、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/りんご、てんさい糖、バター、水、小麦粉、ペーキングパウダー、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、りんご煮汁、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつは◎印、栄養量の()内及びカフェテリア給食の◎印は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツは、梨、バナナ、ぶどう(幼児クラスのみ)、オレンジ、グレープフルーツです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、14・28日です