



きゅうしょくこんだてよていひょう



2022年10月

日付	献立名	おやつ (◎は9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・29 土	ご飯 すき焼き風煮 大根ときゅうりの酢の物 里芋と油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	520(471) 20.6(19.5) 14.5(14.8) 4.7(3.6)	牛乳、/米、/にんじん、たまねぎ、キャベツ、焼き豆腐、鶏もも肉、なたね油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、/きゅうり、だいこん、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さといも、油揚げ、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、/マカロニ サラダ用、きな粉、てんさい糖、バター、
3・24 月	関口食パン かぼちゃ入りチリコンカン キャベツとコーンのサラダ かぶとエリンギの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぶの葉入りチャーハン	561(505) 22.9(21.1) 18.6(18.1) 5.8(4.7)	牛乳、/関口食パン、/だいたい水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、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、食塩、カレー粉、ローリエ(月桂樹)、/キャベツ、コーン缶、きゅうり、セロリ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぶ、ウインナー、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、/柿、/牛乳、/米、押麦、かぶ・葉、ベーコン、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、
4・18 火	納豆そぼろ丼 ツナとプロッコリーのおから和え 里芋としめじのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 アップルサンド	482(463) 18.0(18.2) 13.6(14.8) 5.5(4.7)	調製豆乳、/米、発芽玄米、豚ひき肉、料理酒、挽きわり納豆、ごまつな、たまねぎ、もやし、コーン缶、なたね油、しょうゆ、ごま油、食塩、片栗粉、/おから、プロッコリー、にんじん、ツナ水煮缶、ひじき、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、酢、/さといも、カットわかめ、しめじ、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、/りんご、てんさい糖、バター、ぎょうざの皮、バター、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖(液体)、
5・19 水	胚芽ご飯 筑前煮 ごまじゃこ和え 秋なすと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋とウインナーの ピラフ	510(464) 18.6(17.6) 12.3(13.1) 4.4(3.5)	牛乳、/胚芽米、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、/もやし、きゅうり、ちりめんじゃこ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま、/なす、たまねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、料理酒、さつまいも(皮付)、たまねぎ、ウインナー、オリーブ油、本みりん、しょうゆ、パセリ粉、
6・20 木	発芽玄米入りご飯 八宝菜 かぶの中華和え 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこセサミトースト	517(456) 18.7(17.2) 15.2(15.0) 3.9(3.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、ごま油、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、もやし、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/かぶ、しょうゆ、酢、ごま油、てんさい糖(液体)、/木綿豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、きな粉、すりごま、
7 金 郷土食 (長崎県)	発芽玄米入りご飯 豆腐のそぼろみかけ キャベツの土佐和え ヒカド(郷土食) フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココアお麩ラスク	522(469) 19.1(17.7) 16.3(16.0) 3.8(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、こんぶ(煮物用)、鶏ひき肉、たまねぎ、エリンギ、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、料理酒、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、/かじき、豚肉(もも)、だいこん、にんじん、干しいたけ、さつまいも(皮付)、さつまいも、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、料理酒、しょうゆ、食塩、/みかん組:オレンジ、/もも組~めろん組:りんご、/調製豆乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、焼ふ、
8・22 土	ご飯 豆じゃが煮 大根の香り漬け ごまつなとかぶのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入りおかかおむすび	514(467) 16.7(15.9) 11.0(11.8) 4.0(3.1)	牛乳、/米、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/だいこん、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、/ごまつな、かぶ、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、/米、発芽玄米、料理酒、しょうゆ、ごま、かつお節、チーズ、
11・25 火	根菜入り味噌うどん はくさいと厚揚げの野菜炒め きゅうりのツナ酢和え フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋のふんわり焼き ドーナツ	554(484) 19.1(17.9) 17.2(15.2) 4.1(3.2)	牛乳、/干しうどん(ゆで)、鶏もも肉、だいこん、さといも、ねぎ、黒きくらげ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、/生揚げ、はくさい、にんじん、もやし、食塩、なたね油、/きゅうり、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、バニラエッセンス、なたね油、
12・26 水	きのこ入りカレーライス 押麦入りイタリアンサラダ 大根とコーンのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きうどん	481(441) 18.0(17.1) 12.4(13.0) 3.4(3.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、カレー粉、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、/キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、押麦、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/だいこん、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/ゆでうどん、ごま油、豚肉(もも)、にんじん、チンゲンサイ、しょうゆ、ごま油、かつお節、
13・27 木	発芽玄米入りご飯 鮭のピザ焼き かぶのフレンチサラダ ごまつなとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 コーンとチーズの 焼きおにぎり	580(512) 24.0(20.6) 15.5(15.4) 2.5(2.0)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ケチャップ、オリーブ油、パセリ粉、昆布茶、ピザ用チーズ、/かぶ、きゅうり、にんじん、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/ごぼう、ごまつな、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、/柿、/牛乳、/米、発芽玄米、コーン缶、ごま、チーズ、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、
14 金 誕生日会	コーンごはん いが栗コロッケ プロッコリーともみじの三色マリネ チンゲン菜ときこの味噌汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃのメープル風味 カップケーキ	616(553) 15.6(15.4) 17.4(17.2) 4.8(4.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、コーン缶、料理酒、/マッシュポテト、無調整豆乳、水、バター、粉チーズ、豚ひき肉、なたね油、たまねぎ、食塩、干しとうもろ、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、水、なたね油(キャノーラ油)、/プロッコリー、にんじん、黄パプリカ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、/かぶ、チンゲンサイ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、バター、てんさい糖、メープルシロップ、無調整豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、生クリーム、
17・31 月	発芽玄米入りご飯 すずきの照り焼き 切干し大根ときゅうりのさっぱり和え 小松菜の煮びたし風汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 手作りレーズンクッキー	546(486) 19.7(17.3) 15.5(15.4) 3.9(3.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、しょうゆ、本みりん、小松菜、片栗粉、水、たまねぎ、なたね油(キャノーラ油)、/切り干しいんじん、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、/ごまつな、はくさい、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/みかん組:オレンジ、/もも組~めろん組:りんご、/牛乳、/小麦粉、てんさい糖、バター、無調整豆乳、干しぶどう、
21 金 芋ほり遠足 (4・5歳児クラス)	発芽玄米入りご飯 れんこんつくね キャベツの土佐和え 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココアお麩ラスク	510(456) 18.0(16.6) 16.3(15.7) 4.8(3.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏ひき肉、おから、れんこん、たまねぎ、料理酒、ひじき、しょうが、あおのり、食塩、しょうゆ、かつおだし汁、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、しょうゆ、てんさい糖、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、/だいこん、カットわかめ、エリンギ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/りんご、/調製豆乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、焼ふ、
28 金 カフェテリア 給食 (幼児クラス) ハロウィン	かぼちゃのキャラットライス ハロウィンミートローフ ジャックオランタンのピクルス パンキンポタージュ 季節のフルーツ盛り (乳児クラス:柿)	◎豆乳 牛乳 果肉入りりんごゼリー	642(577) 20.2(19.0) 20.6(19.7) 6.2(5.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、にんじん、バター、食塩、ケチャップ、プロッコリー、/豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、にんじん、無調整豆乳、コーン缶、パン粉、ケチャップ、食塩、なたね油、スライスチーズ、/きゅうり、だいこん、黄パプリカ、にんじん、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、/かぼちゃ(皮付き)、たまねぎ、だいこん、バター、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、/柿、梨、バナナ、/牛乳、/水、かんてん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、りんご、てんさい糖、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆29日の◎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、梨、りんご、柿です
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、5・19日です