



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 火 世界の料理 (インド)	ケチャップクリームライス ブロッコリーのサブジ キャベツとコーンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ふかしいも	549(497) 17.8(17.0) 14.8(15.1) 4.6(3.7)	牛乳、/米、発芽玄米、ケチャップ、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、なたね油、かつおだし汁、バター、小麦粉、脱脂粉乳、無調整豆乳、食塩、/ブロッコリー、赤パプリカ、ツナ水煮缶、食塩、なたね油、パセリ粉、カレー粉、/キャベツ、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、/さつまいも(皮付)、
2・16 水	発芽玄米入りご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ 豆苗のおかか醤油和え ほうれんそうのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 切り干し大根のお好み焼き	509(461) 20.1(18.8) 15.6(15.5) 3.9(3.4)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、黒きくらげ、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、片栗粉、水、/だいこん、トウモロコシ(芽ばえ)、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、かつお節、/ほうれんそう(冬)、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/柿、/牛乳、/豚ひき肉、キャベツ、切り干しだいこん、小麦粉、ベーキングパウダー、かつおだし汁、かつお粉、ウスターソース、てんさい糖(液体)、あおのり、かつお節、
4 金 15 火	キッズピビンバ 豆腐とわかめの中華和え ワンタンスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 オートミールクッキー	558(503) 17.4(16.7) 18.0(17.6) 4.1(3.3)	牛乳、/米、発芽玄米、もやし、ほうれんそう(冬)、にんじん、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、本みりん、なたね油、/木綿豆腐、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、食塩、/ワンタンの皮、だいこん、ねぎ、中華スープ、料理酒、食塩、しょうゆ、/バナナ、/調製豆乳、/オートミール、小麦粉、ベーキングパウダー、シナモン、なたね油、てんさい糖、牛乳、干しぶどう、
5・19 土	ご飯 鶏肉のジャムソテー キャベツとブロッコリーのサラダ 根菜ごろごろポトフ フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごクリームフルーツサンド	555(489) 21.5(19.6) 16.1(15.9) 3.2(2.4)	牛乳、/米、/鶏むね肉、食塩、料理酒、たまねぎ、しょうが、にんにく、本みりん、しょうゆ、あんずジャム、なたね油(キャノーラ油)、/キャベツ、ブロッコリー、黄パプリカ、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/だいこん、にんじん、じゃがいも、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、/オレンジ、/牛乳、/食パン、生クリーム、いちごジャム、てんさい糖(液体)、バナナ、
7・21 月	発芽玄米入りご飯 とうふ味噌グラタン 蕪とパプリカのフレンチサラダ さつまいもとエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きナポリタン	546(493) 18.9(17.9) 17.5(17.1) 3.4(3.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なたね油、しょうゆ、小麦粉、バター、無調整豆乳、みみそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、/かぶ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さつまいも(皮付)、にんじん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/蒸し中華めん、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、なたね油、粉チーズ、
8・22 火	発芽玄米入りご飯 すずきのポテト焼き 小松菜の納豆あえ 白菜となめこのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 おからチョコボール	560(501) 22.6(19.6) 16.8(16.3) 7.0(5.6)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、食塩、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、片栗粉、なたね油、/こまつな、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、/はくさい、なめこ、ねぎ、煮干しだし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/いちご組・みかん組:オレンジ、/もも組~めろん組:りんご、/牛乳、/おから、小麦粉、バター、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ピュアココア)、干しぶどう、
9・30 水	かぼちゃのカレーライス ひじきとベーコンのサラダ かぶとブロッコリーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 中華風おこわ	577(515) 19.8(18.5) 14.5(14.6) 4.3(3.7)	調製豆乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、料理酒、かぼちゃ、たまねぎ、なたね油、小麦粉、バター、カレー粉、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、/ひじき、かつおだし汁、きゅうり、黄パプリカ、ベーコン、酢、なたね油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぶ、ブロッコリー、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/もち米、米、豚ひき肉、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、
10・24 木	発芽玄米入りご飯 鶏肉の塩味から揚げ ひき肉入り卵の花 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ホットドッグ	521(478) 24.3(21.4) 15.9(15.7) 3.6(3.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、にんにく、しょうが、料理酒、食塩、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、/おから、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、鶏ひき肉、なたね油(キャノーラ油)、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、/だいこん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、食パン、キャベツ、なたね油、ウインナー、ケチャップ、
11 金	関口食パン ふんわりミートローフ 白菜とりんごのサラダ かぶとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 オープン大学かぼちゃ	455(418) 18.5(17.6) 15.8(15.8) 6.6(5.2)	牛乳、/関口食パン、/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、ケチャップ、ウスターソース、/はくさい、りんご、きゅうり、なたね油、酢、食塩、/かぶ、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/柿、/牛乳、/かぼちゃ、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
12・26 土	ご飯 ツナと厚揚げの炒め物 小松菜のおかか和え 大根の煮物風汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	525(477) 16.2(15.7) 12.4(13.1) 5.3(4.3)	牛乳、/米、/生揚げ、たまねぎ、にんじん、ひじき、ツナ油漬缶、本みりん、しょうゆ、なたね油、/こまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、かつお節、/だいこん、カットわかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/蒸し切干しいも、
14・28 月	発芽玄米入りご飯 豚肉と白菜のどろみ炒め 切干し大根のごま酢ナムル きくらげと厚揚げの中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすと梅かつおのおむすび	555(490) 20.9(19.3) 13.9(14.2) 3.6(3.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、はくさい、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、食塩、/切り干しだいこん、きゅうり、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま油、酢、すりごま、/生揚げ、にんじん、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/いちご組・みかん組:オレンジ、/もも組~めろん組:りんご、/牛乳、/米、発芽玄米、釜揚げしらす、うめびしお、かつお節、
17 木 秋の遠足	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ タコさんウインナー きゅうりと大根の和風ピクルス フルーツ	◎牛乳 牛乳 はりねずみのスイートポテト	605(551) 21.3(19.9) 17.6(17.2) 2.5(2.5)	牛乳、/米、発芽玄米、炊き込みわかめ、/鶏もも肉、しょうゆ、料理酒、本みりん、しょうが、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、/ウインナー、/きゅうり、だいこん、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、しょうゆ、/焼ふ(板ふ)、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/さつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、バター、バニラエッセンス、黒ごま、小麦粉、
18 金 誕生日会	混ぜいなりご飯 鮭のごま焼き ブロッコリーとツナのさっぱり和え きのこかぶの秋色みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコ風マドレーヌ	543(480) 24.8(21.2) 17.3(16.7) 3.9(3.4)	調製豆乳、/米、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、酢、/さけ、しょうゆ、料理酒、本みりん、片栗粉、ごま、なたね油(キャノーラ油)、/ブロッコリー、さつまいも、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖(液体)、/かぶ、もやし、えのきたけ、しめじ、かつお・昆布だし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、バター、てんさい糖、無調整豆乳、おから、干しぶどう、
25 金 カフェテリア給食 参加クラス もも組~めろん組	◎鮭おにぎり ゆかりおにぎり おかかおにぎり ◎きゅうりと大根の漬物 ◎焼き芋 ◎いも煮 フルーツ	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	638(467) 17.9(15.4) 14.3(14.2) 4.5(2.9)	牛乳、/米、鮭フレーク、あおのり、/米、しそふりかけ、/米、しょうゆ、かつお節、ごま、/きゅうり、だいこん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、昆布茶、/さつまいも(皮付)、/牛肉(もも)、さといも、しめじ、ごぼう、しらたき、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、料理酒、てんさい糖、食塩、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
29 火	ケチャップクリームライス ブロッコリーの彩りサラダ キャベツとコーンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ふかしいも	543(493) 16.8(16.2) 14.7(14.9) 4.5(3.7)	牛乳、/米、発芽玄米、ケチャップ、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、なたね油、かつおだし汁、バター、小麦粉、脱脂粉乳、無調整豆乳、食塩、/ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、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、/さつまいも(皮付)、

☆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・カフェテリア給食の◎印及び栄養量の()内は、乳児クラス対象です
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、りんご、柿、みかんです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、2・16日です