



# きゅうしょくこんだてよていひょう

2023年1月

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
4・18 水	発芽玄米入りご飯 高野豆腐入り五目煮 きゅうりとツナの和え物 かぶと切り干し大根のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 いちごクッキー	571(510) 15.8(15.3) 17.2(16.8) 5.0(4.2)	調製豆乳、米、発芽玄米、高野豆腐、さつまいも(皮付)、にんじん、ごぼう、黒きくらげ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、かぶ、たまねぎ、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みかん、牛乳、小麦粉、おからパウダー、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、バター、なたね油、てんさい糖、いちごジャム、牛乳。
5 木 お正月 メニュー	発芽玄米入りご飯 松風焼き 紅白なます すましにゆめん フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレーピラフ	561(505) 20.4(19.1) 13.0(13.6) 4.0(3.2)	牛乳、米、発芽玄米、木綿豆腐、鶏ひき肉、ねぎ、おから、無調整豆乳、パン粉、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油、ごま、だいこん、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ゆでそうめん、かまぼこ(卵不使用)、干しいたけ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、バナナ、牛乳、米、押麦、ピーマン、赤パプリカ、ツナ水煮缶、なたね油、食塩、カレー粉。
6 金	発芽玄米入りご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドウフ) かぶときゅうりのナムル 大根ともやしのわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 七草粥	486(445) 17.4(16.7) 12.9(13.4) 2.7(2.4)	調製豆乳、米、発芽玄米、生揚げ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうが、なたね油、料理酒、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、かぶ、きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、だいこん、もやし、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、米、かつおだし汁、だいこん、かぶ、だいこん(葉)、かぶ・葉、食塩。
7・21 土	ご飯 チキンのりんごソース煮 フロッキーサラダ 冬野菜のポトフ風 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	506(456) 20.3(18.9) 13.6(14.0) 4.7(3.6)	牛乳、米、鶏むね肉、しょうゆ、料理酒、本みりん、しょうが、なたね油、りんご、たまねぎ、しょうゆ、てんさい糖、酢、フロッキー、コーン缶、なたね油、食塩、てんさい糖(液体)、酢、にんじん、だいこん、さといも、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)、みかん、牛乳、かぼちゃ(皮付き)、なたね油、バター、てんさい糖、ごま。
10・24 火	発芽玄米入りご飯 田舎煮 白菜の納豆和え だいこんのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	520(469) 19.2(17.9) 9.7(10.7) 4.7(3.9)	調製豆乳、米、発芽玄米、鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、なたね油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、はくさい、きゅうり、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、だいこん、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、米、発芽玄米、しそふりかけ、ちりめんじゃこ、ごま、焼きのり、きざみのり。
11 水 23 月	発芽玄米入りご飯 鮭の中華風野菜あんかけ ほうれん草の韓国風海苔あえ かぶと春雨のスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 シナモン揚げパン	542(497) 22.4(19.5) 15.7(15.5) 3.8(3.2)	牛乳、米、発芽玄米、さけ、料理酒、食塩、しょうが、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、もやし、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、本みりん、ごま油、中華スープ、片栗粉、ほうれん草(冬)、きゅうり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、すりごま、きざみのり、かぶ、はるさめ、干しいたけ、ねぎ、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、2〜5歳児クラス:りんご、0〜1歳児クラス:バナナ、調製豆乳、ココア(ビュアココア)、なたね油(キャノーラ油)、シナモン、てんさい糖。
12 木 27 金	根菜和風カレーライス パプリカとさつまいものマリネ 小松菜とマッシュルームのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 豆腐で濃厚ガトーショコラ	536(484) 17.8(17.0) 15.3(15.2) 3.8(3.3)	調製豆乳、米、発芽玄米、鶏むね肉、たまねぎ、さといも、ごぼう、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、カレー粉、食塩、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、さつまいも(皮付)、赤パプリカ、きゅうり、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、ごま油、にんじん、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、小麦粉、ベーキングパウダー、コーンスターチ、脱脂粉乳、ココア(ビュアココア)、絹ごし豆腐、てんさい糖、な
13 金 誕生日会	ハッシュドポークスパゲティ 3色の野菜ピクルス キャベツとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 メープル風味きなこマフィン	549(495) 19.2(18.1) 19.1(18.5) 5.2(4.2)	牛乳、スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム缶、なたね油、トマトジュース、ケチャップ、かつおだし汁、食塩、コーンスターチ、生クリーム、きゅうり、黄パプリカ、だいこん、食塩、てんさい糖(液体)、酢、キャベツ、にんじん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みかん、牛乳、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、バター、なたね油、干しぶどう、メープルシロップ、無調整豆乳。
14・28 土	ご飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 かぼちゃとさつまいもの煮物 こまつな大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザマカロニ	495(451) 17.4(16.6) 13.1(13.7) 3.7(2.8)	牛乳、米、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、ちくわ(卵不使用)、しょうゆ、本みりん、なたね油、さつまいも(皮付)、かぼちゃ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、だいこん、こまつな、焼お(飯ふ)、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、ツナ油漬缶、たまねぎ、ピザ用チーズ、ケチャップ、パセリ粉。
16・30 月	発芽玄米入りご飯 かじきまぐろの竜田揚げ チンゲン菜と揚げのさつと煮 豆腐とわかめの白みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつまいもパイ風	539(491) 22.3(20.5) 15.3(15.4) 2.8(2.5)	調製豆乳、米、発芽玄米、かじき、しょうが、しょうゆ、本みりん、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、煮干しだし汁、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、さつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、牛乳、ぎょうざの皮、バター。
17・31 火	関口食パン スイーツパイシーチキン 切り干し大根とベーコンのサラダ フロッキーの洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 にんじんおやき	462(436) 21.0(18.7) 13.8(14.0) 3.9(3.4)	牛乳、関口食パン、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、てんさい糖(液体)、カレー粉、片栗粉、切り干しだいこん、きゅうり、ベーコン、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、はくさい、フロッキー、たまねぎ、バター、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、2〜5歳児クラス:りんご、0〜1歳児クラス:バナナ、牛乳、米、もち米、水、料理酒、しょうゆ、にんじん、コーン缶、ひじき、なたね油(キャノーラ油)。
19 木	発芽玄米入りご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドウフ) かぶときゅうりのナムル 大根ともやしのわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココア蒸しパン	529(479) 19.2(18.1) 16.4(16.1) 3.1(2.8)	調製豆乳、米、発芽玄米、生揚げ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうが、なたね油、料理酒、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、かぶ、きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、だいこん、もやし、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、干しぶどう、なたね油、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)。
20 金 世界の料理 (サウジアラビア)	発芽玄米入りご飯 白身魚のパセリムニエル ザワークラウト かぼちゃとウインナーのミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 カブサ	584(514) 23.2(20.2) 14.4(14.3) 3.2(2.5)	牛乳、米、発芽玄米、シルバー、食塩、料理酒、上新粉、パセリ粉、バター、なたね油、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、かぼちゃ、にんじん、ウインナー、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、カレー粉、食塩、鶏もも肉、食塩、カルダモン、シナモン、ナツメグ、たまねぎ、赤パプリカ、にんにく、オリーブ油、カットマト缶、食塩。
25 水	豆腐入りすましうどん 白身魚の磯辺焼き かぶのあちら漬け フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	547(466) 25.4(19.7) 15.1(13.9) 3.8(3.1)	牛乳、干しうどん(ゆで)、木綿豆腐、にんじん、だいこん、ほうれん草、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、シルバー、食塩、しょうゆ、上新粉、あおりのり、なたね油、かぶ、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、バナナ、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、干しぶどう、なたね油、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)。
26 木	ピーンズライス さつまいものレモン煮 かぶと白菜のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこお麩ラスク	547(481) 16.3(15.5) 16.2(15.6) 5.7(4.6)	調製豆乳、米、発芽玄米、だいたい水煮缶、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットマト缶、干しぶどう、なたね油(キャノーラ油)、カレー粉、ケチャップ、上新粉、さつまいも(皮付)、かつおだし汁、レモン果汁、てんさい糖、かぶ、はくさい、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みかん、牛乳、バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼か。

☆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・誕生会の◎印、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、みかん、バナナ、りんご、オレンジ、グレープフルーツです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、17・31日です  
 ※5日に提供するかまぼこ及び14・28日に提供するちくわは、卵不使用のものを使用しています