



きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年3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
1 水 30 木	発芽玄米入りご飯 豆腐のそぼろみそかけ 白菜の土佐和え かぶと切り干し大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	523(471) 16.9(15.9) 14.8(14.8) 5.1(4.0)	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、片栗粉、/はくさい、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、/かぶ、ごぼう、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/1日:オレンジ、30日:はっさく、/牛乳、/小麦粉、おからパウダー、ベーキングパウダー、バナナ、無調整豆乳、てんさい糖、なたね油、干しぶどう、
2・16 木	根菜和風カレーライス 切干し大根とベーコンのサラダ 小松菜とマッシュルームのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 オープンさつまいもフライ	536(483) 16.7(16.1) 15.5(15.4) 5.3(4.5)	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、/切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、ベーコン、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/ごまつな、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、/はっさく、/牛乳、/さつまいも(皮付)、なたね油(キャノーラ油)、
3 金	ひな祭り花寿司 たらの照り焼き かぶのあちら漬け キャベツと花魁のすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 いちごのカップケーキ	520(455) 22.7(17.6) 12.6(13.0) 3.0(2.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、酢、てんさい糖、食塩、にんじん、れんこん、干しいたけ、コーン缶、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、てんさい糖、さやえんどう、/たら、しょうゆ、本みりん、料理酒、なたね油、/かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、花ふ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、干しぶどう、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、生クリーム、いちご、
4・18 土	スタミナチキン丼 かぶのフレンチサラダ ブロッコリーのオニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	488(435) 18.0(16.8) 13.2(13.5) 3.1(2.4)	牛乳、/米、鶏もも肉、食塩、上新粉、なたね油、しょうが、にんにく、水、しょうゆ、本みりん、キャベツ、/かぶ、にんじん、コーン缶、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/たまねぎ、なたね油、ブロッコリー、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、ココア(ビュアココア)、てんさい糖(液体)、
6・20 月	塩バターコーンラーメン ほうれん草のナムル 粉ふきさつま芋 フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレーピラフ	429(411) 15.7(15.4) 12.4(13.1) 4.0(3.4)	牛乳、/生中華めん、豚ひき肉、鶏ひき肉、なたね油、もやし、キャベツ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、バター、しょうゆ、食塩、/ほうれん草(冬)、だいこん、にんじん、きゅうり、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さつまいも(皮付)、あおりのり、/はっさく、/牛乳、/米、押麦、ピーマン、たまねぎ、ツナ油漬缶、食塩、カレー粉、
7 火 24 金	発芽玄米入りご飯 厚揚げの五目炒め 大根とじゃこの酢の物 チンゲン菜とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 きな粉揚げパン	507(462) 17.6(16.9) 17.2(16.9) 4.0(3.2)	牛乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、豚ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、本みりん、しょうゆ、なたね油、/だいこん、きゅうり、ちりめんじゃこ、酢、てんさい糖(液体)、/チンゲンサイ、黒きくらげ、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/いちご、/調製豆乳、/コッペパン、なたね油(キャノーラ油)、きな粉、てんさい糖、
8・22 水	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 梅ひじきおにぎり	579(521) 18.4(17.5) 14.8(15.0) 3.3(2.7)	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、/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、
9・23 木	発芽玄米入りご飯 鶏肉のごま風味から揚げ 野菜の磯納豆 かぼちゃと菜の花のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きナポリタン	568(501) 25.7(21.8) 16.2(15.8) 4.0(3.4)	調製豆乳、/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)、/にんじん、だいこん、ごまつな、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、あおりのり、/かぼちゃ、なばな、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/蒸し中華めん、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、粉チーズ、なたね油(キャノーラ油)、
10 金	ひよこのカレーライス キャベツのコールスローサラダ 押麦入りガンボスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 はりねずみのスイートポテト	581(530) 18.1(17.4) 16.2(16.9) 5.1(4.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ターメリック粉、鶏ひき肉、蒸し大豆、たまねぎ、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、にんじん、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、なたね油、/てんさい糖(液体)、食塩、/かぶ、にんじん、ウインナー、オクラ、押麦、オリーブ油、カットマト、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、/さつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、小麦粉、バター、バニラエッセンス、黒ごま、
11・25 土	ご飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物 野菜のすりごま和え 白菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナとひじきの炊き込みごはん	532(482) 17.4(16.7) 10.1(11.3) 4.0(3.2)	牛乳、/米、/高野豆腐、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、黒きくらげ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、/きゅうり、黄パプリカ、カリフラワー、てんさい糖(液体)、あおりのり、/かぼちゃ、すりごま、/はくさい、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、
13・27 月	発芽玄米入りご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー パンブキンポタージュ フルーツ	◎牛乳 牛乳 わかめ入りゆかりおむすび	618(550) 18.8(17.8) 16.1(15.9) 5.8(4.9)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、エリンギ、パン粉、上新粉、無調整豆乳、食塩、なたね油、ケチャップ、/ほうれん草(冬)、にんじん、コーン缶、なたね油、しょうゆ、/かぼちゃ(皮付き)、たまねぎ、かぶ、バター、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうゆ、本みりん、しそふりかけ、
14・28 火	麻婆焼きそば しましま中華ごまきゅうり もやしとじゃがいもの海苔スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 いちご風味蒸しパン	458(417) 19.7(18.4) 15.6(15.2) 3.5(3.1)	調製豆乳、/蒸し中華めん、なたね油、木綿豆腐、豚ひき肉、料理酒、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごま油、しょうが、にんにく、米みそ(淡色辛みそ)、/しょうゆ、てんさい糖、しいたけだし汁、中華スープ、片栗粉、/きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、ごま、/もやし、じゃがいも、焼きのり、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、いちごジャム・低糖度、
15・29 水	発芽玄米入りご飯 鮭の西京焼き ひじきともやしの和え物 はくさいと大根のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 てんさい糖のザクザククッキー	575(492) 24.0(18.0) 18.2(16.9) 3.6(2.9)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、料理酒、本みりん、なたね油、/ひじき、かつおだし汁、もやし、きゅうり、にんじん、なたね油、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、/はくさい、だいこん、カットわかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/いちご、/調製豆乳、/小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油、牛乳、ココア(ビュアココア)、
17 金	コッペパン(幼児クラス) ◎食パン(乳児クラス) スラッパージュ ザワークラウト さつまいもの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 中華風おこわ	502(484) 19.7(19.6) 12.6(13.7) 4.9(4.4)	調製豆乳、/幼児クラス:コッペパン、/乳児クラス:食パン、/豚ひき肉、だいたく水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、なたね油、カットマト、ケチャップ、ウスターソース、干しぶどう、食塩、粉チーズ、ローリエ(月桂樹)、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さつまいも(皮付)、かぶ、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、/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、
31 金	クリームソースパグティ きゅうりと大根の和風ピクルス かぶともやしのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 豆腐で濃厚ガトーショコラ	526(474) 16.9(16.2) 18.6(17.9) 4.3(3.7)	調製豆乳、/スパゲティ、オリーブ油、ベーコン、たまねぎ、バター、クリームコーン缶、かつおだし汁、牛乳、生クリーム、食塩、コーンスターチ、/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、/かぶ、にんじん、もやし、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/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、なたね油、無調整豆乳、干しぶどう、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつので◎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、はっさく、いちごです
 ☆今月はめろん組のリクエストメニューを取り入れた献立です(31日はリクエストの多いメニューです)
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、15・29日です