



きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年4月

| 日付 | 昼食 | 15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 土 | ご飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 かぶときゅうりの甘酢和え 若竹汁 フルーツ | ◎牛乳 牛乳 シナモンメープルトースト | 480(427) 16.1(15.2) 11.8(12.4) 3.5(2.6) | 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、/かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/たけのこ(ゆで)、カットわかめ、キャベツ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/食パン、バター、メープルシロップ、シナモン、 |
| 3・17 月 | ツナカレーライス アスパラのしょうゆフレンチサラダ さつま芋とウインナーのスープ フルーツ | ◎牛乳 牛乳 コーンとねぎの焼きおにぎり | 573(516) 18.1(17.3) 13.1(13.7) 3.4(2.8) | 牛乳、/米、発芽玄米、ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油(キャノーラ油)、かつおだし汁、小麦粉、バター、脱脂粉乳、食塩、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、/グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、しょうゆ、なたね油(キャノーラ油)、酢、てんさい糖(液体)、/さつま芋(皮付)、エリンギ、ウインナー、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、コーン缶、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、ねぎ、ごま、 |
| 4・18 火 | 発芽玄米入りご飯 鮭と切干し大根のあんかけ ひじきときゃべつの胡麻和え かぼちゃ入りけんちん汁 フルーツ | ◎牛乳 牛乳 ココアお麩ラスク | 525(455) 25.3(19.1) 15.5(14.9) 3.5(3.0) | 牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、料理酒、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、切り干しだいごん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、片栗粉、ごま油、/ひじき、かつおだし汁、キャベツ、黄パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、焼ふ、 |
| 5 水 | 発芽玄米入りご飯 韓国風鶏の照り焼き 豆苗ときゅうりのナムル もやしと木耳のスープ フルーツ | ◎豆乳 牛乳 かぼちゃプリン | 467(426) 23.6(21.5) 11.5(12.2) 4.0(3.4) | 調製豆乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、本みりん、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、ごま、/とうみょう、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ごま油、/もやし、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/かぼちゃ、てんさい糖、牛乳、生クリーム、ゼラチン、水、 |
| 6・20 木 | たけのこ入り野菜うどん かぶとわかめの納豆和え 和風バターポテト フルーツ | ◎牛乳 牛乳 ジャンバラヤ風 | 499(456) 18.3(17.4) 13.2(13.8) 4.1(3.3) | 牛乳、/干しうどん(ゆで)、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、油揚げ、ごまつな、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、/かぶ、きゅうり、カットわかめ、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、バター、あおのり、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、たまねぎ、にんにく、コーン缶、ウインナー、オリーブ油、ケチャップ、カレー粉、粉チーズ、パセリ粉、 |
| 7・21 金 | 発芽玄米入りご飯 チリコンカン キャベツとラディッシュのサラダ かぼちゃとしめじの豆乳スープ フルーツ | ◎豆乳 牛乳 きなこセサミトースト | 541(475) 19.1(17.6) 16.2(15.8) 5.5(4.6) | 調製豆乳、/米、発芽玄米、/だいたい水煮缶詰、鶏ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、にんにく、なたね油(キャノーラ油)、カットマト缶、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、ローリエ(月桂樹)、/キャベツ、きゅうり、はつかだいごん、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぼちゃ、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、/あまなつ、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、きな粉、すりごま、 |
| 8・22 土 | ご飯 鶏肉とコーンのチーズ焼き みそドレッシングサラダ 新玉ねぎとマッシュルームのスープ フルーツ | ◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉 | 488(444) 23.6(21.4) 12.1(12.7) 3.9(3.0) | 牛乳、/米、/鶏むね肉、にんじん、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、なたね油(キャノーラ油)、ピザ用チーズ、/ブロッコリー、きゅうり、セロリー、米みそ(淡色辛みそ)、酢、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖(液体)、/たまねぎ、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/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、 |
| 10・24 月 | 手作りふりかけご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 かぶのかつおきんぴら ふきと油揚げのみそ汁 フルーツ | ◎牛乳 豆乳 オートミールクッキー | 600(550) 22.3(21.1) 20.3(20.5) 4.2(3.4) | 牛乳、/米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、ごま、かつお節、あおのり、/高野豆腐、鶏ひき肉、食塩、ねぎ、干しいたけ、片栗粉、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、/かぶ、にんじん、ごま油、しょうゆ、本みりん、かつお節、/ふき(水煮)、たまねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、10日:割干しだいごん、/グレープフルーツ、/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(キャノーラ油)、てんさい糖、牛乳、干しぶどう、 |
| 11・25 火 | 発芽玄米入りご飯 鰯のおからチーズオープンフライ さつま芋のフレンチサラダ きゃべつとエリンギのスープ フルーツ | ◎牛乳 牛乳 五平もち | 585(482) 23.9(18.2) 15.3(13.6) 3.3(2.4) | 牛乳、/米、発芽玄米、/さわら、食塩、料理酒、にんにく、パン粉、おからパウダー、パセリ粉、なたね油(キャノーラ油)、粉チーズ、/さつま芋(皮付)、かぶ、にんじん、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、ブロッコリー、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/米、もち米、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、 |
| 12・26 水 | キッズビビンバ 中華だいごん 厚揚げのわかめスープ フルーツ | ◎豆乳 牛乳 納豆焼き | 493(442) 19.3(17.8) 16.0(15.6) 4.1(3.4) | 調製豆乳、/米、発芽玄米、ほうれんそう(冬)、にんじん、もやし、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(キャノーラ油)、/だいごん、きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/生揚げ、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/キャベツ、乾燥野菜ミックス、挽きわり納豆、しょうゆ、てんさい糖、ごま、あおのり、小麦粉、片栗粉、ごま油、水、ごま油、 |
| 13 木 | 関口食パン きゃべつ入りハンバーグ きゅうりのピクルス 小松菜とベーコンのスープ フルーツ | ◎牛乳 牛乳 混ぜ込みアスパラピラフ | 483(442) 19.5(18.3) 15.0(15.2) 5.5(4.3) | 牛乳、/関口食パン、/豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、オリーブ油、キャベツ、牛乳、パン粉、片栗粉、食塩、なたね油(キャノーラ油)、ケチャップ、ウスターソース、/きゅうり、黄パプリカ、食塩、酢、てんさい糖(液体)、/ごまつな、ベーコン、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/米、押麦、にんじん、ツナ水煮缶、なたね油(キャノーラ油)、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、グリーンアスパラガス、 |
| 14・28 金 | 発芽玄米入りご飯 厚揚げのケチャップ煮 春キャベツとわかめの酢の物 かぶともやしのみそ汁 フルーツ | ◎豆乳 牛乳 キャロットケーキ | 536(482) 17.5(16.7) 17.6(17.1) 4.7(4.0) | 調製豆乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油(キャノーラ油)、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、片栗粉、/キャベツ、コーン缶、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぶ、もやし、黒きくらげ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/あまなつ、/牛乳、/にんじん、おからパウダー、小麦粉、ベーキングパウダー、シナモン、無調整豆乳、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、マーメイド・低糖度、 |
| 19 水 | 発芽玄米入りご飯 韓国風鶏の照り焼き 豆苗ときゅうりのナムル もやしと木耳のスープ フルーツ | ◎豆乳 牛乳 オープン大学かぼちゃ | 455(416) 22.1(20.3) 10.3(11.2) 5.1(4.3) | 調製豆乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、本みりん、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、ごま、/とうみょう、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ごま油、/もやし、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/かぼちゃ、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、 |
| 27 木 | 彩り花ごはん 鶏肉のカレー風味から揚げ 切干し大根のサラダ かぼちゃとかぶのみそ汁 フルーツ | ◎牛乳 牛乳 マーブルケーキ | 594(524) 23.1(19.8) 18.3(17.7) 4.1(3.3) | 牛乳、/米、発芽玄米、しょうゆ、ごまつな、鮭フレーク、コーン缶、/鶏むね肉、しょうが、しょうゆ、料理酒、片栗粉、カレー粉、なたね油(キャノーラ油)、/切り干しだいごん、きゅうり、にんじん、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/いちご、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油(キャノーラ油)、バター、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、 |

☆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、いちご、あまなつです

★今月のTABLE FOR TWO献立は、14・28日です

※今月の絵本レシビは、「ぐりとぐらとすみれちゃん」からおやつを紹介しています。

※12・26日15時おやつは備蓄食材の乾燥野菜ミックス(ヤーコン、ダイコン、ニンジン、タマネギ、ブロッコリー、トマト)を使用しています。