



きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年9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 金	関口食パン タンドリーフィッシュ 押麦入りイタリアンサラダ 蕪とかぼちゃの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぶの葉入り納豆チャーハン	515(455) 28.3(22.0) 16.4(14.5) 6.0(5.3)	調製豆乳、関口食パン、さわら、食塩、たまねぎ、にんにく、しょうが、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、パプリカ粉、カレー粉、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、押麦、オリーブ油、酢、てんさい含蜜糖、食塩、かぼちゃ、かぶ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、もも組〜めろん組、梨、みかん組、バナナ、牛乳、米、押麦、挽きわり納豆、しょうゆ、にんじん、かぶ、葉、本みりん、しょうゆ、ごま油、
2・16 土	とうもろこしご飯 高野豆腐のボト煮 もやしとピーマンの風味炒め かぼちゃとしめじのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	466(410) 17.0(15.9) 14.2(14.4) 5.1(3.7)	牛乳、米、コーン缶、高野豆腐、ウイナー、キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉、もやし、ピーマン、ごま油、酢、てんさい含蜜糖、しょうゆ、ごま、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、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)、
4・25 月	きのこのカレーライス 切干し大根のしょうゆフレンチ 冬瓜とコーンのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃこの香ばしおにぎり	523(474) 16.9(16.3) 12.3(12.9) 5.3(4.5)	調製豆乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、バナナ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、カレー粉、ケチャップ、ウスターソースまたは中濃ソース、切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、とうがね、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、しょうゆ、ちりめんじゃこ、ごま油、かつお節、ごま、
5・19 火	発芽玄米入りご飯 秋鮭ときのこのバター醤油炒め オクラとコーンの酢の物 里芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ソース焼きそば	450(413) 24.1(22.0) 11.0(11.8) 4.1(3.5)	牛乳、米、発芽玄米、さけ、料理酒、しょうゆ、本みりん、たまねぎ、えのきたけ、バター、片栗粉、オクラ、にんじん、コーン缶、酢、てんさい含蜜糖、食塩、さといも、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、蒸し中華めん、キャベツ、豚ひき肉、なたね油(キャノーラ油)、料理酒、ウスターソースまたは中濃ソース、食塩、あおりのり、
6・20 水	発芽玄米入りご飯 冬瓜と豆腐の旨煮 きゅうりとかぶの中華和え チンゲン菜とコーンの海苔スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ペイクダつまいものバター添え	450(407) 16.5(16.0) 12.1(12.4) 4.4(3.5)	調整豆乳、米、発芽玄米、鶏もも肉、食塩、しょうが、料理酒、木綿豆腐、たまねぎ、とうがね、にんじん、干しいたけ、ごま油、にんにく、中華スープ、しいたけだし汁、てんさい糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、きゅうり、かぶ、しょうゆ、酢、てんさい含蜜糖、ごま油、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、焼きのり、しょうゆ、食塩、バナナ、牛乳、さつまいも(皮付)、バター、食塩、パセリ粉、バター、
7・21 木	発芽玄米入りご飯 ツナと豆腐のハンバーグ いろいろきのことパプリカのソテー 小松菜とにんじんのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ふんわりバナナパン	462(417) 17.4(16.8) 11.1(11.9) 5.1(4.1)	牛乳、米、発芽玄米、ツナ水煮缶、木綿豆腐、おから、たまねぎ、パン粉、上新粉、牛乳、食塩、なたね油、ケチャップ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、黄パプリカ、なたね油、バター、しょうゆ、食塩、こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もも組〜めろん組、梨、みかん組、オレンジ、牛乳、バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー、無調整豆乳、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、
8 金	発芽玄米入りご飯 鶏肉のから揚げ もやしとひじきの胡麻和え 豆腐となめこのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃのケーキサレ	481(434) 23.5(20.1) 14.2(14.3) 3.2(2.9)	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、なたね油(キャノーラ油)、もやし、にんじん、きゅうり、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい含蜜糖、すりごま、キャベツ、木綿豆腐、なめこ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、かぼちゃ、ウイナー、たまねぎ、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、白玉粉、無調整豆乳、ベーキングパウダー、てんさい糖、食塩、なたね油(キャノーラ油)、
9・30 土	ご飯 大豆入りカレー肉じゃが キャベツとわかめのさっぱり和え 厚揚げと小松菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 おかかチーズ焼きおむすび	528(474) 17.4(16.7) 13.1(13.7) 3.6(2.9)	牛乳、米、美味しい防災食「肉じゃが」、だいたず水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、なたね油(キャノーラ油)、かつお・昆布だし汁、カレー粉、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、生揚げ、こまつな、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、米、発芽玄米、しょうゆ、料理酒、チーズ、ごま、かつお節、ごま油、
11 月	関口食パン タンドリーフィッシュ イタリアンサラダ きのこのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぶの葉入り納豆チャーハン	519(446) 28.3(21.9) 17.0(14.9) 6.0(5.1)	調製豆乳、関口食パン、さわら、食塩、たまねぎ、にんにく、しょうが、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、パプリカ粉、カレー粉、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい含蜜糖、食塩、かぼちゃ、エリンギ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、もも組〜めろん組、梨、みかん組、オレンジ、牛乳、米、押麦、挽きわり納豆、しょうゆ、にんじん、かぶ、葉、本みりん、しょうゆ、ごま油、
12・26 火	発芽玄米入りご飯 野菜たっぷり生薬焼き キャベツの納豆和え 茄子と油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ざくざくスイートパンキン	471(428) 20.2(19.0) 14.1(14.5) 4.4(3.5)	牛乳、米、発芽玄米、豚肉(もも)、しょうが、たまねぎ、りんご濃縮果汁、しょうゆ、本みりん、にんじん、たまねぎ、なたね油、きゅうり、キャベツ、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、なす、油揚げ、黒きくらげ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、12日、グレープフルーツ、26日、オレンジ、調整豆乳、かぼちゃ(皮付き)、さつまいも(皮付)、てんさい糖、脱脂粉乳、バター、コーンフレーク、
13・27 水	発芽玄米入りご飯 厚揚げのケチャップ煮 リヨネーズポテト かぶとエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 中華風おこわ	567(507) 19.6(18.5) 16.2(16.1) 5.7(4.6)	調整豆乳、米、発芽玄米、生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なたね油、ケチャップ、ウスターソースまたは中濃ソース、料理酒、片栗粉、じゃがいも、ベーコン、バター、パセリ粉、かぶ、こまつな、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、もち米、米、鶏もも肉、干しいたけ、ひじき、ねぎ、ごま油、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、
14 木	発芽玄米入りご飯 鶏じゃが 野菜と豆腐のごま和え 秋なすと冬瓜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 きな粉揚げパン	502(452) 17.7(16.7) 16.2(16.0) 4.1(3.3)	牛乳、米、発芽玄米、美味しい防災食「肉じゃが」、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、なたね油(キャノーラ油)、かつおだし汁、木綿豆腐、きゅうり、キャベツ、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、すりごま、とうがね、なす、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、調製豆乳、ココパン、なたね油(キャノーラ油)、きな粉、てんさい糖、
15 金	スパゲティー トマトソース クリームソース ◎トマトソーススパゲティ(乳児クラス) ぎょうざの皮のコーンピッツァ ◎オレンジ風味ピクルス ◎イタリアンミネストローネ マテドニア風 ◎フルーツ(乳児クラス)	◎豆乳 牛乳 ココアお麩ラスク	590(411) 21.5(16.3) 20.6(15.5) 7.3(4.6)	調整豆乳、◎スパゲティー、なたね油、◎ツナ水煮缶、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、かつおだし汁、トマトジュース、カットトマト缶、ケチャップ、昆布茶、食塩、料理酒、ローリエ、てんさい糖、ペーコン、バター、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、かつおだし汁、無調整豆乳、牛乳、生クリーム、食塩、コーンスターチ、ぎょうざの皮、トマトピューレ、ピーマン、赤パプリカ、マッシュルーム缶、食塩、ピザ用チーズ、コーン缶、◎かぶ、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、オレンジ、オレンジ濃縮果汁、◎たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、ウイナー、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、食塩、ローリエ、◎オレンジ、レモン、パイナップル濃縮果汁、てんさい糖(液体)、オレンジ、梨、バナナ、バナナジュース、◎乳児クラス：バナナ、牛乳、バター、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、焼ふ、
22 金	もやしたっぷり味噌ラーメン チンゲン菜のどろみ炒め 豆腐とわかめのナムル風 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉おはぎ	450(408) 18.3(17.2) 10.1(11.0) 6.2(5.1)	調製豆乳、生中華めん、ごま油、豚ひき肉、もやし、キャベツ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、しょうゆ、チンゲンサイ、にんじん、中華スープ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、木綿豆腐、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、食塩、ごま、グレープフルーツ、牛乳、米、もち米、水、きな粉、てんさい糖、
28 木	うさぎときつねのドライカレー パプリカとさつまいものマリネ キャベツとコーンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 りんごのタルト・タタン	538(491) 14.9(14.4) 18.9(18.2) 4.0(3.6)	牛乳、米、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、油揚げ、にんにく、たまねぎ、バター、干しぶどう、トマトジュース、食塩、しょうゆ、カレー粉、きゅうり、ケチャップ、さつまいも(皮付)、赤パプリカ、きゅうり、酢、オリーブ油、食塩、てんさい含蜜糖、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、みかん組、オレンジ、もも組〜めろん組、梨、バナナ、牛乳、りんご、てんさい糖、バター、水、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、りんご煮汁、
29 金	里芋の炊き込みご飯 まんまる鶏つくね さつまいものレモン煮 しいたけとチンゲン菜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ぶどう寒天のヨーグルトかけ	510(480) 19.9(18.8) 15.5(15.5) 5.4(4.8)	調製豆乳、米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、さといも、ツナ油漬缶、しょうゆ、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、にんじん、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、パン粉、食塩、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、水、片栗粉、さつまいも(皮付)、かつおだし汁、レモン果汁、てんさい糖、チンゲンサイ、しいたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、もも組〜めろん組、柿、みかん組、バナナ、牛乳、水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖(液体)、

☆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◎印、栄養量の()内及びカフェテリア給食の◎印は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツは、梨、バナナ、オレンジ、グレープフルーツです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、7・21日です
 ※災害時の食事に慣れることを目的に、9・14・30日の献立は備蓄食材を利用します。

SOMPOスマイルキッズ江戸川橋保育園