



きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年10月

日付	献立名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	材料名
2・23 月	関口食パン かぼちゃ入りチリコンカン キャベツとコーンのサラダ ブロッコリーとエリンギの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 牛乳 五平もち	480(439) 21.6(20.0) 14.9(15.0) 6.4(5.4)	調製豆乳、関口食パン、だしず水煮缶詰、鶏ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、なたね油(キャノーラ油)、カットトマト缶、ケチャップ、中濃ソース、食塩、カレー粉、ローリエ(月桂樹)、ノキャベツ、きゅうり、セロリ、コーン缶、なたね油(キャノーラ油)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ブロッコリー、エリンギ、ウイナー、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、グレープフルーツ、牛乳、米、もち米、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、
3・17 火	発芽玄米入りご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き ひじき入り納豆和え 小松菜と玉ねぎのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 さつま芋のふんわり焼きドーナツ	579(485) 27.0(20.5) 16.7(14.3) 4.5(3.7)	牛乳、米、発芽玄米、さけ、食塩、キャベツ、しめじ、なたね油(キャノーラ油)、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、きゅうり、にんにく、ひじき、かつおだし汁、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、こまつな、たまねぎ、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、もも組〜めろん組:りんご、みかん組:オレンジ、調製豆乳、さつま芋、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油(キャノーラ油)、バニラエッセンス、なたね油(キャノーラ油)、
4・18 水	発芽玄米入りご飯 チャブチ かぶとツナのナムル テンゲン菜と干しいたけのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアセサミトースト	504(445) 18.1(16.8) 15.1(15.0) 3.8(3.1)	調製豆乳、米、発芽玄米、はるさめ、豚肉(もも)、しょうが、にんにく、りんご濃縮果汁、たまねぎ、しょうゆ、料理酒、にんじん、たまねぎ、ごま油、ピーマン、しょうゆ、ごま油、ごま、かぶ、きゅうり、ツナ水煮缶、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、チンゲンサイ、干しいたけ、ねぎ、中華スープ、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、食パン、バター、てんさい糖、ココア(ビュアココア)、すりごま、
5・19 木	胚芽ご飯 筑前煮 ごまじゃこ和え かぼちゃとかぶの香ばしみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 葉っぱと梅のさっぱりおにぎり	461(418) 17.4(16.6) 8.7(10.2) 4.1(3.3)	牛乳、胚芽米、鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、もやし、きゅうり、ちりめんじゃこ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま、かぼちゃ、かぶ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、もも組〜めろん組:梨、みかん組:オレンジ、牛乳、米、発芽玄米、うめひしお、かぶ、葉、食塩、焼きのり、きざみのり、
6 金	秋野菜のカレーライス スティックサラダ きゃべつとエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 コーンの和風蒸しパン	538(488) 18.2(17.6) 14.1(14.3) 3.7(3.2)	調製豆乳、米、発芽玄米、鶏ひき肉、さつま芋(皮付)、たまねぎ、れんこん、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、食塩、てんさい糖、だれいこん、にんじん、きゅうり、なたね油(キャノーラ油)、酢、食塩、てんさい糖(液体)、ノキャベツ、エリンギ、もやし、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、上新粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、白みそ、無調整豆乳、コーン缶、
10・24 火	納豆そぼろ丼 ごぼうとさつま芋のきんぴら 豆腐と秋なすのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 うどんてナポリタン	492(445) 18.2(17.4) 16.2(16.2) 5.3(4.2)	牛乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、料理酒、挽きわり納豆、こまつな、たまねぎ、もやし、なたね油(キャノーラ油)、しょうゆ、ごま油、食塩、片栗粉、ごぼう、さつま芋(皮付)、ごま油、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、木綿豆腐、なす、コーン缶、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、ゆずどうどん、たまねぎ、ピーマン、ウイナー、なたね油(キャノーラ油)、ケチャップ、中濃ソース、食塩、粉チーズ、
11・25 水	発芽玄米入りご飯 白身魚のポテト焼き 切り干し大根の梅ドレッシングサラダ こまつなとベーコンのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋とウイナーのピラフ	537(486) 22.1(17.5) 13.7(13.6) 5.3(4.7)	調製豆乳、米、発芽玄米、ホキ、食塩、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、じゃがいも、たまねぎ、なたね油(キャノーラ油)、クリームコーン缶、切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、なたね油(キャノーラ油)、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、うめひしお、こまつな、ごぼう、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、柿、バナナ、牛乳、米、押麦、料理酒、さつま芋(皮付)、たまねぎ、ウイナー、オリーブ油、本みりん、しょうゆ、パセリ粉、
12 木	発芽玄米入りご飯 家常豆腐 ししま中華ごまきゅうり きゃべつとにらの中華スープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 手作りレーズンクッキー	537(487) 17.1(16.6) 20.1(19.3) 3.5(3.0)	牛乳、米、発芽玄米、生揚げ、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、なたね油(キャノーラ油)、鶏ひき肉、しょうが、なたね油(キャノーラ油)、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、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、ごま油、ノキャベツ、にら、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、もも組〜めろん組:梨、みかん組:オレンジ、調製豆乳、小麦粉、てんさい糖、バター、なたね油(キャノーラ油)、無調整豆乳、干しほうとう、
13 金	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ タコさんウイナー きゅうりと大根の和風ピクルス フルーツ	◎豆乳 牛乳 はりねずみのスイートポテト	574(509) 21.3(18.6) 17.5(16.7) 2.4(2.2)	調製豆乳、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、みかん、牛乳、さつま芋、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、
14・28 土	ご飯 ツナと厚揚げの炒め物 叩きごぼうの香りしめじ こまつなと大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	487(438) 18.8(17.6) 16.3(16.1) 4.9(3.8)	牛乳、米、生揚げ、にんじん、たまねぎ、ひじき、なたね油(キャノーラ油)、ツナ油漬缶、本みりん、しょうゆ、ごぼう、黄パプリカ、ごま油、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、こまつな、だいこん、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、牛乳、マカロニ サラダ用、きな粉、てんさい糖、バター、
16・30 月	根菜入り味噌うどん はくさいと厚揚げの野菜炒め きゅうりのツナ酢和え フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズと昆布入り焼きおにぎり	467(427) 18.9(17.7) 11.4(12.1) 3.1(2.7)	調製豆乳、干しうどん(ゆで)、鶏もも肉、だいこん、さいとも、ねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、はくさい、にんじん、生揚げ、食塩、なたね油(キャノーラ油)、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、米、発芽玄米、塩こんぶ、チーズ、しょうゆ、本みりん、ごま油、
20 金	ガラゴのカレーライス スティックサラダ きゃべつとエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 コーンの和風蒸しパン	529(481) 18.1(17.5) 14.1(14.3) 3.6(3.2)	調製豆乳、米、発芽玄米、ターメリック粉、鶏ひき肉、さつま芋(皮付)、たまねぎ、にんじん、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、食塩、てんさい糖、だれいこん、黄パプリカ、きゅうり、なたね油(キャノーラ油)、酢、食塩、てんさい糖(液体)、グレープフルーツ、ノキャベツ、エリンギ、もやし、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、牛乳、小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、白みそ、無調整豆乳、コーン缶、
21 土	ご飯 すき焼き風煮 大根ときゅうりの酢の物 里芋と油揚げのごまみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋のキャラメリゼ	506(451) 16.5(16.4) 14.1(14.7) 4.7(3.5)	牛乳、米、にんじん、キャベツ、たまねぎ、焼き豆腐、豚肉(もも)、なたね油(キャノーラ油)、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、きゅうり、だいこん、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、さいとも、油揚げ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、バナナ、牛乳、さつま芋(皮付)、なたね油(キャノーラ油)、バター、てんさい糖、
26 木	コーンごはん いが栗コロッケ かぶともみじの三色マリネ ブロッコリーときのこの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ケーキ	578(516) 16.2(15.8) 18.6(18.1) 4.3(3.5)	牛乳、米、発芽玄米、コーン缶、料理酒、マジックポテト、無調整豆乳、水、バター、粉チーズ、豚ひき肉、なたね油(キャノーラ油)、たまねぎ、食塩、干しとうもろこし、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、水、なたね油(キャノーラ油)、かぶ、にんじん、黄パプリカ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、かぼちゃ、バター、てんさい糖、無調整豆乳、小麦粉、ベーキングパウダー、生クリーム、メープルシロップ、
27 金	発芽玄米入りご飯 揚げレバーのケチャップあえ きゅうりと大根の和風ピクルス かぶと木耳のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 手作りレーズンクッキー	547(464) 19.8(17.5) 17.4(15.4) 2.6(2.4)	調製豆乳、米、発芽玄米、豚レバー、料理酒、しょうが、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ケチャップ、てんさい糖、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、もやし、黒きくらげ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、梨、オレンジ、牛乳、小麦粉、てんさい糖、バター、なたね油(キャノーラ油)、無調整豆乳、干しほうとう、
31 火	かぼちゃのキャロットライス ハウインミートローフ ジャックオランタンのピクルス パンキンポターージュ 季節のフルーツ盛り (乳児クラス:バナナ)	◎豆乳 牛乳 アップルパイ風	597(535) 21.3(19.5) 21.6(20.5) 5.9(4.8)	調製豆乳、米、発芽玄米、にんじん、バター、食塩、ケチャップ、ブロッコリー、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、にんじん、無調整豆乳、コーン缶、パン粉、ケチャップ、食塩、なたね油(キャノーラ油)、スライスチーズ、きゅうり、だいこん、黄パプリカ、にんじん、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、かぼちゃ(皮付き)、たまねぎ、だいこん、バター、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、柿、梨、バナナ、牛乳、りんご、てんさい糖、バター、ぎょうざの皮、なたね油(キャノーラ油)、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
 ☆◎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、梨、りんご、柿です
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、5・19日です