



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2024年1月

日付	献立名 (昼食)	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 木 22 月	発芽玄米入りご飯 高野豆腐入り五目煮 きゅうりとツナのとえ物 かぶとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 いちごクッキー	533(478) 15.1(14.8) 17.7(17.4) 4.5(3.6)	牛乳、/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、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、ごま油、てんさい糖(液体)、/かぶ、たまねぎ、カットわかめ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、/4日:オレンジ、22日:みかん/調整豆乳、/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、牛乳、いちごジャム、
5 金 お正月 メニュー 七草がゆ	発芽玄米入りご飯 松風焼き 切干し大根の紅白なます すましにゆめん フルーツ	◎豆乳 牛乳 七草粥	525(473) 20.5(19.1) 13.5(13.8) 5.1(4.3)	調整豆乳、/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)、なたね油、ごま、/切り干しだいこん、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/ゆでそうめん、たまねぎ、ほうれんそう(冬)、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/みかん、/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、
6・20 土	ご飯 ちくわと厚揚げの炒め煮 かぼちゃとさつま芋の煮物 こまつなとやしのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	536(479) 18.1(17.2) 11.6(12.5) 3.4(2.6)	牛乳、/米、/生揚げ、たまねぎ、にんじん、ひじき、ちくわ(卵不使用)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、なたね油、/さつまいも(皮付)、かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/もやし、こまつな、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、切いか、塩こんぶ、かつお節、ごま油、
9・23 火	ビーンズライス ブロッコリーとかぶのサラダ かぼちゃと白菜のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアスコーン	529(478) 15.5(15.1) 17.1(16.3) 5.7(4.9)	調整豆乳、/米、発芽玄米、だいたず水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、干しぶどう、カットトマト、なたね油(キャノーラ油)、ケチャップ、上新粉、カレー粉、/ブロッコリー、かぶ、酢、食塩、なたね油、てんさい糖(液体)、/はくさい、かぼちゃ、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/2~5歳児クラス:りんご、/0~1歳児クラス:オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、なたね油、無調整豆乳、酢、てんさい糖、干しぶどう、
10・24 水	石狩風うどん 磯辺さつまいも ブロッコリーの納豆和え フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込みごぼうピラフ	535(471) 20.4(19.0) 12.5(13.0) 5.7(4.5)	牛乳、/干しうどん、さけ、だいこん、はくさい、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、/さつまいも、小麦粉、水、あおのり、なたね油(キャノーラ油)、/ブロッコリー、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、ごぼう、たまねぎ、ベーコン、なたね油、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、
11・25 木	発芽玄米入りご飯 おから入り皮なししゅうまい ほうれん草の韓国海苔あえ もやしのわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ツナのおやき	437(403) 19.6(18.4) 13.1(13.5) 3.6(3.1)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、食塩、おから、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、しょうが、片栗粉、コーン缶、/ほうれんそう(冬)、きゅうり、黄パプリカ、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、すりごま、さきみのり、/もやし、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、かつお粉、かつおだし汁、キャベツ、ツナ水煮缶、ごま油、
12 金 絵本レシビ	和風カレーライス げんきサラダ 小松菜とごぼうのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 セサミトースト	517(454) 19.8(18.2) 15.6(15.5) 5.4(4.1)	牛乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、たまねぎ、さといも、マッシュルーム缶、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、ハム(卵不使用)、コーン缶、ごま油、酢、塩こんぶ、かつお節、てんさい糖(液体)、/こまつな、ごぼう、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いよかん、/調整豆乳、/食パン、バター、てんさい糖、ごま、すりごま、
13 土	ご飯 チキンのりんごソース煮 白菜のフレンチサラダ 冬野菜のポトフ風 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃ団子の きな粉がけ	455(414) 19.9(18.7) 12.2(12.9) 4.2(3.3)	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、酢、/はくさい、きゅうり、黄パプリカ、食塩、酢、てんさい糖(液体)、オリーブ油、/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、干しぶどう、てんさい糖、バター、きな粉、コーンフレーク、
15・29 月	発芽玄米入りご飯 田舎煮 ほうれん草の胡麻和え だいこんのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 米粉のカレー蒸しパン	462(423) 16.6(16.0) 11.3(12.1) 4.4(3.8)	調整豆乳、/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、/ほうれんそう(冬)、もやし、コーン缶、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/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、/米粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、ウインナー、ピザ用チーズ、カレー粉、
16・30 火	発芽玄米入りご飯 白身魚のパセリムニエル 切干し大根とベーコンのサラダ もやしとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 デザート揚げ餃子	495(438) 22.3(17.3) 13.8(13.8) 3.6(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、/あこうだい、食塩、料理酒、上新粉、パセリ粉、バター、なたね油、/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)、/もやし、にんじん、こまつな、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/2~5歳児クラス:りんご、/0~1歳児クラス:バナナ、/牛乳、/さつまいも、脱脂粉乳、牛乳、バター、ぎょうざの皮、水、なたね油(キャノーラ油)、
17・31 水	発芽玄米入りご飯 酢鶏 中華きゅうり 厚揚げときくらげのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	516(466) 18.3(17.3) 12.4(12.9) 3.1(2.7)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、料理酒、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、さつまいも(皮付)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、酢、/きゅうり、かぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/生揚げ、チンゲンサイ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/いよかん、/牛乳、/米、発芽玄米、ねぎ、ごま油、17日:米みそ(淡色辛みそ)、31日:手作りみそ、本みりん、
18 木 わくわく メニュー	ハッシュドポークスバゲティ かぶとさつまいものマリネ キャベツとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きなこマフィン	541(484) 18.9(17.9) 19.3(18.6) 6.8(5.4)	牛乳、/スバゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、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、かつおだし汁、ケチャップ、食塩、コーンスターチ、生クリーム、/さつまいも(皮付)、かぶ、きゅうり、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、/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、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、バター、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、干しぶどう、
19 金	関口食パン サブワグ 白菜のザワークラウト 花野菜の豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 中華風吹き込み ごはん	477(435) 23.6(21.5) 13.6(13.9) 6.7(5.6)	調整豆乳、/関口食パン、/さば(水煮缶)、牛乳、しょうが、にんにく、木綿豆腐、おから、たまねぎ、パン粉、上新粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、/はくさい、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/米、押麦、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、
26 金	和風カレーライス コールスローサラダ 小松菜とごぼうのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 セサミトースト	506(445) 19.0(17.5) 15.2(15.1) 5.2(4.0)	牛乳、/米、発芽玄米、鶏むね肉、たまねぎ、さといも、マッシュルーム缶、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、食塩、なたね油、てんさい糖(液体)、/こまつな、ごぼう、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いよかん、/調整豆乳、/食パン、バター、てんさい糖、ごま、すりごま、

☆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、いよかんです  
 ☆今月のTABLE FOR TWO献立は、16・30日です  
 ※6・20日に提供するちくわ及び12日に提供するハムは、卵不使用のものを使用しています