



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2024年2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・15 木	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 じゃこ入り3色なます 小松菜とさつま芋のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃもち	480(422) 20.3(18.5) 13.0(13.1) 4.5(3.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、焼き豆腐、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、本みりん、しょうが、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちりめんじゃこ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/こまつな、さつまいも(皮付)、煮干し汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、/いちご、/牛乳、/かぼちゃ(皮付き)、上新粉、てんさい糖、水、なたね油(キャノーラ油)、きな粉、
2 金 節分	赤おにご飯 いわしのフライ 野菜の納豆あえ 雷汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 鬼まんじゅう	587(496) 23.9(18.9) 18.2(16.2) 4.4(3.7)	調製豆乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、食塩、しょうゆ、赤パプリカ、にんじん、とんがりコーン、干しぶどう、ケチャップ、カットわかめ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、なたね油(キャノーラ油)、/いわし、料理酒、食塩、小麦粉、水、パン粉、なたね油(キャノーラ油)、/こまつな、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、/かぶ、かぶ、葉、絹ごし豆腐、なたね油(キャノーラ油)、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、
3・17 土	ご飯 ツナじゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げとかぼちゃのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごチーズサンド	494(446) 17.8(17.0) 14.3(14.6) 5.2(4.1)	牛乳、/米、/にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ツナ水煮缶、なたね油(キャノーラ油)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/きゅうり、カットわかめ、もやし、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/生揚げ、かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/食パン、クリームチーズ、いちごジャム・低糖度、
5・19 月	関口食パン かぼちゃのチキンピーズ 大根とパプリカのピクルス 小松菜の洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チュモクパブ	465(416) 18.9(17.7) 13.2(13.6) 6.7(5.4)	調製豆乳、/関口食パン、/鶏もも肉、かぼちゃ、セロリー、たまねぎ、なたね油(キャノーラ油)、だいたず水煮缶詰、干しぶどう、カットマト缶、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ローリエ(月桂樹)、/だいたいこ、黄パプリカ、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/エリンギ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/幼児:ぼんかん、/乳児:みかん、/牛乳、/米、発芽玄米、ごま油、鮭フレーク、にんじん、てんさい糖、ごま、きざみのり、
6・20 火	発芽玄米入りご飯 豆腐のそぼろみそかけ にんじんしりしり きゃべつと切干し大根のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 お麩ラスク	474(427) 17.4(16.4) 16.0(15.8) 3.9(3.1)	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、/にんじん、もやし、ツナ油漬缶、なたね油(キャノーラ油)、しょうゆ、料理酒、本みりん、かつお節、/キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/調製豆乳、/バター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
7・21 水 T	発芽玄米入りご飯 あこうだいの生姜焼き 豆苗の海苔酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこクッキー	499(443) 22.2(17.6) 17.1(16.3) 3.4(3.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/あこうだい、料理酒、食塩、なたね油(キャノーラ油)、たまねぎ、黄パプリカ、しょうゆ、しょうが、本みりん、片栗粉、/だいたいこ、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、焼きのみ、/絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、/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、きな粉、おからパウダー、バター、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、バニラエッセンス、
8・22 木	発芽玄米入りご飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草のかつお節ナムル 大根と木くらげのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 さつま芋のふんわり焼きドーナツ	582(502) 18.2(17.3) 19.9(17.4) 5.9(4.7)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、干ししいたけ、食塩、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、たまねぎ、黄パプリカ、なたね油(キャノーラ油)、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酢、片栗粉、/ほうれん草(冬)、きゅうり、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、かつお節、/だいたいこ、にんじん、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/みかん、/調製豆乳、/さつまいも、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)、
9 金	根菜キーマカレー 白菜のごまコールスローサラダ もやしとブロッコリーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ひじき入り納豆チャーハン	540(494) 19.8(18.5) 14.0(15.2) 6.8(5.7)	調製豆乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、にんじん、れんこん、ごぼう、干しぶどう、だいたず水煮缶詰、にんにく、なたね油(キャノーラ油)、かつおだし汁、トマトジュース、バター、カレー粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、ローリエ(月桂樹)、/はくさい、きゅうり、黄パプリカ、酢、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖(液体)、食塩、すりごま、/もやし、ブロッコリー、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、挽きわり納豆、しょうゆ、みりん、ねぎ、ひじき、ごま油、しょうゆ、
10・24 土	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 冬の焼き野菜 味噌けんちん汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 高野豆腐のきな粉トースト	438(401) 22.2(20.5) 13.0(13.6) 3.8(3.0)	牛乳、/米、/鶏もも肉、かつお・昆布だし汁、だいたいこ、本みりん、しょうゆ、片栗粉、/かぶ、ブロッコリー、にんじん、食塩、ごま油、/木綿豆腐、さといも、ごぼう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/高野豆腐、無調整豆乳、てんさい糖(液体)、きな粉、バター、バニラエッセンス、てんさい糖、きな粉、
13・27 火	発芽玄米入りご飯 ガリパタフィッシュ 高野豆腐のマセドアンサラダ かぶとにんじんの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 豚まん風蒸しパン	583(518) 24.9(22.7) 18.0(17.6) 3.4(2.7)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、にんにく、なたね油(キャノーラ油)、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、料理酒、本みりん、バター、/高野豆腐、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、ブロッコリー、赤パプリカ、きゅうり、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぶ、にんじん、コーン缶、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、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、本みりん、片栗粉、
14 水 バレンタイン	発芽玄米入りご飯 のり塩から揚げ 酢みそ和え ほうれん草としめじのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコっとフレンチ	491(427) 24.2(20.2) 11.4(11.8) 3.9(3.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、しょうが、料理酒、食塩、あおのり、片栗粉、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、/きゅうり、にんじん、カットわかめ、かまぼこ(卵不使用)、酢、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖(液体)、/ほうれん草(冬)、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/オレンジ、/牛乳、/食パン、小麦粉、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、
16・26 金・月	みそバターコーンラーメン チンゲン菜と油揚げのとりよみ炒め 中華だいたいこ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さばカレーピラフ	485(448) 19.9(18.8) 13.9(14.2) 5.9(5.1)	調製豆乳、/生中華めん、鶏ひき肉、もやし、キャベツ、ねぎ、コーン缶、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、中華スープ、バター、食塩、料理酒、/チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、中華スープ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/だいたいこ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま油、/2~5歳児クラス:りんご、/0~1歳児クラス:オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、たまねぎ、さば(水煮缶)、しょうが、料理酒、なたね油(キャノーラ油)、食塩、カレー粉、
28 水 絵本レシビ	発芽玄米入りご飯 のり塩から揚げ 酢みそ和え ほうれん草としめじのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ワタナベさんのナポリタン	477(427) 23.9(20.3) 12.9(13.2) 3.5(2.9)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、しょうが、料理酒、食塩、あおのり、片栗粉、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、/きゅうり、にんじん、カットわかめ、かまぼこ(卵不使用)、酢、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖(液体)、/ほうれん草(冬)、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/オレンジ、/牛乳、/スバゲティ、オリーブ油、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、ウインナー、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、粉チーズ、
29 木 わくわくメニュー	にこちゃんドライカレー 白菜の和風ドレッシングサラダ 冬野菜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 バナナのフラワーカップケーキ	507(454) 15.9(15.5) 15.2(15.3) 4.2(3.3)	牛乳、/米、発芽玄米、ターメリック粉、鶏ひき肉、だいたず水煮缶詰、にんにく、たまねぎ、なたね油(キャノーラ油)、干しぶどう、トマトジュース、食塩、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、干しぶどう、/はくさい、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、食塩、/だいたいこ、だいたいこ(葉)、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、バナナ、無調整豆乳、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、

☆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、ぼんかん、いちご、みかん、りんごです。  
 ☆今月のTABLE FOR TWO献立は、7・21日です。