



きゅうしょくこんだてよていひょう



2024年3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
1 金	ひな祭り花寿司 銀たらの照り焼き かぶのあちら漬け キャベツと花麩のすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 マーブルケーキ	486(423) 21.7(16.6) 13.0(13.0) 3.1(2.7)	調製豆乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、酢、てんさい糖、食塩、にんじん、れんこん、干しいたけ、コーン缶、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、てんさい糖、さやえんどう、/たら、しょうゆ、本みりん、料理酒、なたね油、/かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、焼ふ(花ふ)、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/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)、
2・16・30 土	ご飯 スイートaminaポーク 切干し大根のフレンチサラダ チンゲン菜とエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋とツナの炊き込み ごはん	517(472) 20.1(18.7) 11.4(12.2) 2.7(2.1)	牛乳、/米、/豚肉(もも)、食塩、しょうゆ、てんさい糖(液体)、にんにく、なたね油(キャノーラ油)、/切り干しだいこん、にんじん、黄パプリカ、なたね油(キャノーラ油)、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、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、こんぶ(だし用)、さつまいも(皮付)、ツナ水煮缶、しょうゆ、
4・18 月	発芽玄米入りご飯 白身魚の磯辺焼き 野菜とひじきの納豆和え かぼちゃとごぼうのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 うどんでナポリタン	457(381) 23.2(18.2) 11.5(10.1) 4.5(3.7)	無調整豆乳、/米、発芽玄米、/あこうだい、食塩、しょうゆ、上新粉、あおのり、なたね油、/ひじき、かつおだし汁、挽きわり納豆、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、しょうゆ、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、煮干しだし汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、/はっさく、牛乳、/ゆでうどん、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、食塩、なたね油、粉チーズ、
5 火	関口食パン タンドリーチキン 押麦入りイタリアンサラダ キャベツの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 五平もち	425(385) 22.0(20.0) 10.8(11.4) 4.3(3.4)	牛乳、/関口食パン、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうが、たまねぎ、黄パプリカ、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、パプリカ粉、カレー粉、/だいこん、きゅうり、赤パプリカ、押麦、食塩、酢、てんさい糖(液体)、オリーブ油、/キャベツ、にんじん、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、パセリ粉、/いちご、牛乳、/米、もち米、手作りみそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、
6 水	きのこのツナカレーライス ひじきとベーコンのサラダ こまつなとかぶのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 はりねずみの スイートポテト	525(473) 17.7(16.7) 14.3(14.1) 4.7(4.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ツナ水煮缶、たまねぎ、かぶ、エリンギ、しめじ、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、中濃ソース、/ひじき、かつおだし汁、きゅうり、黄パプリカ、ベーコン、酢、なたね油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/こまつな、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/もも組~めろん組:りんご、/いちご組:みかん組:オレンジ、牛乳、/さつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、小麦粉、バター、バニラエッセンス、黒ごま、
7・21 木	発芽玄米入りご飯 豆腐の焼きつくね かぶのかつおきんぴら ほうれん草と麩の香ばしみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃもち	519(460) 19.3(17.9) 14.5(14.4) 5.3(4.3)	牛乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、無調整豆乳、たまねぎ、しいたけ、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、/かぶ、にんじん、ごま油、しょうゆ、本みりん、かつお節、/ほうれん草(冬)、焼ふ(板ふ)、もやし、かつお・昆布だし汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、きな粉、/バナナ、牛乳、/かぼちゃ(皮付き)、上新粉、てんさい糖、水、なたね油、きな粉、
8・22 金	キッズピビンバ 大根の中華じゃこ和え 厚揚げとニラのわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ホットドッグ	459(428) 18.7(18.0) 15.6(15.4) 3.4(3.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、もやし、ほうれん草(冬)、にんじん、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、本みりん、なたね油、/だいこん、きゅうり、ちりめんじゃこ、酢、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、生揚げ、にら、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、牛乳、/コッペパン、食パン、キャベツ、なたね油、ウインナー、ケチャップ、
9・23 土	ご飯 高野豆腐と根菜の含め煮 ブロッコリーともやしの胡麻和え こまつなと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きなこお麩ラスク	493(446) 18.5(17.6) 15.4(15.5) 3.7(3.0)	牛乳、/米、/高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、さつまいも(皮付)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/ブロッコリー、だいこん、もやし、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/こまつな、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、/バナナ、牛乳、/バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼ふ、
11・25 月	発芽玄米入りご飯 鶏肉のカレー風味から揚げ 切干し大根の梅ドレッシングサラダ 白菜とえきのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココアセサミトースト	532(460) 22.5(18.8) 15.5(14.9) 4.9(3.9)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、てんさい糖、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)、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、うめびしお、/はっさく、たまねぎ、えのきだけ、黒ごま、/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、/いちご組:みかん組:オレンジ、/調製豆乳、/食パン、バター、てんさい糖、ココア(ビュアココア)、すりごま、
12・26 火	根菜入り味噌うどん はっさくと厚揚げの野菜炒め ブロッコリーのツナ酢和え フルーツ	◎豆乳 牛乳 てんさい糖の ザクザククッキー	528(470) 17.7(16.6) 18.4(17.3) 4.0(3.4)	調製豆乳、/干しうどん、豚肉(もも)、だいこん、さといも、ねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、手作りみそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、/はっさく、にんじん、生揚げ、食塩、なたね油(キャノーラ油)、/ブロッコリー、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、/バナナ、牛乳、/小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油、牛乳、ココア(ビュアココア)、
13・27 水	発芽玄米入りご飯 松風焼き ほうれん草とかまぼこの海苔酢和え かぶとえきのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ひじきおにぎり	540(477) 20.8(19.1) 13.5(13.6) 4.5(3.6)	牛乳、/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、手作りみそ(淡色辛みそ)、なたね油、ごま、/ほうれん草(冬)、もやし、かまぼこ(卵不使用)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、焼きのり、/かぶ、にんじん、えのきだけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/オレンジ、牛乳、/米、発芽玄米、うめびしお、ひじき、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、
14・28 木	ブルコギ丼 しましま中華きゅうり チンゲン菜とコーンのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 おからチョコボール	488(437) 18.1(16.9) 16.4(15.8) 5.7(4.8)	調製豆乳、/米、発芽玄米、豚肉(もも)、しょうが、にんにく、りんご濃縮果汁、たまねぎ、料理酒、しょうゆ、ごま油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、ごま油、ごま、きゅうり、かぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、しょうゆ、食塩、/はっさく、牛乳、/おから、小麦粉、バター、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、干しぶどう、
15 金	関口食パン タンドリーチキン イタリアンサラダ ☆豆乳入りにんじんスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 五平もち	444(400) 21.2(19.4) 13.4(13.6) 4.7(3.8)	牛乳、/関口食パン、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、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、食塩、酢、てんさい糖(液体)、オリーブ油、/にんじん、かぶ、たまねぎ、コーン缶、バター、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、/いちご、牛乳、/米、もち米、手作りみそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、
☆絵本レシビ				
19 火	ひよこのカレーライス 白菜とりんごのサラダ ブロッコリーとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 ペイクド チーズケーキ	489(430) 18.0(16.9) 17.1(15.8) 5.1(4.0)	牛乳、/米、発芽玄米、ターメリック粉、鶏むね肉、たまねぎ、じゃがいも、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、にんじん、ケチャップ、/はっさく、きゅうり、りんご、なたね油、酢、食塩、/ブロッコリー、にんじん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いちご、/調製豆乳、/クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、無調整豆乳、てんさい糖、小麦粉、
29 金	ピーンズライス スピナチサラダ さつま芋と大根のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 おこさまラーメン	535(476) 21.4(19.5) 10.7(11.2) 7.4(6.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、だいきず水煮缶詰、鶏ひき肉、なたね油(キャノーラ油)、たまねぎ、ごぼう、干しぶどう、カットトマト缶、ケチャップ、上新粉、カレー粉、/ほうれん草(冬)、にんじん、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/さつまいも(皮付)、だいこん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、牛乳、/生中華めん、なると(卵不使用)、カットわかめ、コーン缶、豚ひき肉、ごま油、かつおだし汁、煮干しだし汁、食塩、しょうゆ、
お別れ会				

☆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、りんご、はっさく、いちごです
 ☆今月はめろん組のリクエストメニューを取り入れた献立です(29日は一番リクエストの多かったメニューです)
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、12・26日です
 ※29日に提供する”なると”は、卵不使用のものを使用しています