きゅうしょくこんだてよていひょう

2018年7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
2･30 月	発芽玄米入りご飯 鮭のパセリチーズ焼き レタスとトマトのサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 にんじん ポンデケージョ	509(452) 22.3(19.3) 15.8(15.2) 2.4(1.9)	牛乳、／米、発芽玄米、／さけ、しょうが、にんにく、てんさい糖、しょうゆ、酒、ピザ用チーズ、パセリ粉、なたね油、／レタス、トマト、きゅうり、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖　(液体)、／とうがん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、かつお･昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、／メロン、／牛乳、／マッシュポテト、水、にんじん、ウインナー、小麦粉、片栗粉、粉チーズ、食塩、なたね油、
3･17 火	あんかけ麺 チンゲンサイのナムル もやしと海苔のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋ごはん	480(441) 17.4(16.7) 13.4(13.9) 4.5(3.6)	牛乳、／蒸し中華めん、なたね油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、ほたて貝柱水煮缶、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、酒、片栗粉、／チンゲンサイ、カットわかめ、だいこん、黄パプリカ、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、すりごま、／もやし、焼きのり、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／米、発芽玄米、酒、食塩、こんぶ(煮物用)、さつまいも(皮付)、黒ごま
4･18 水	麦ご飯 ひじきの炒り豆腐 トマトとしらすの酢の物 なすと切干し大根のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ベーコンチーズ 蒸しパン	545(482) 19.5(18.1) 16.2(16.0) 4.0(3.4)	調製豆乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、しいたけ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油、／トマト、しらす干し、きゅうり、酢、てんさい糖　(液体)、食塩、／なす、切り干しだいこん、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／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、オリーブ油、ピザ用チーズ、ベーコン、あおのり、
5･19 木	発芽玄米入りご飯 ヘルシーミートローフ ピーマンのケチャップソテー さつま芋入り野菜スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ちりおむすび	575(494) 18.8(17.0) 14.2(14.0) 4.6(3.6)	牛乳、／米、発芽玄米、／豚ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、牛乳、パン粉、食塩、ナツメグ、なたね油、／黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、／さつまいも(皮付)、にんじん、キャベツ、かつお･昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉／グレープフルーツ、／牛乳、／米、押麦、ちりめんじゃこ、うめびしお、ごま、焼きのり(幼児)、きざみのり(乳児)、
6 金 カフェテリア給食 ももぐみ ぱいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ	◎七夕そうめん ◎鶏のから揚げ ボイルウインナー ◎夏野菜のピクルス 茹でえだまめ フライドポテト カラフルフルーツ盛り合わせ (◎すいか)	◎豆乳 牛乳 七夕きらきら寒天	524(523) 23.3(17.8) 21.0(24.7) 4.6(2.8)	調製豆乳、／干しそうめん、干しカラーそうめん、かつお･昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩、オクラ、にんじん、／鶏もも肉、酒、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、油(揚げ物)、／ウインナー、／きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、てんさい糖　(液体)、酢、しょうゆ、食塩、／えだまめ、食塩、／じゃがいも、食塩、あおのり、油(揚げ物)、／すいか、オレンジ、メロン、／牛乳、／水、かんてん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、水、かんてん(粉)、みかん濃縮果汁、てんさい糖、
7･21 土	ごまご飯 高野豆腐の含め煮 おかかピーマン キャベツとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	511(463) 18.7(17.5) 11.1(11.9) 4.5(3.5)	牛乳、／米、黒ごま、／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、てんさい糖、酒、／ピーマン、黄パプリカ、しょうゆ、本みりん、かつお･昆布だし汁、かつお節、／キャベツ、たまねぎ、もやし、カットわかめ、かつお･昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／マカロニ　グラタン用、きな粉、てんさい糖、バター、食塩、
9･23 月	麦ご飯 豆腐の焼きつくね ラディッシュときゅうりのツナ和え 冬瓜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 しらすとねぎの ピザ風トースト	546(481) 23.3(21.0) 16.1(15.9) 5.4(4.2)	牛乳、／米、押麦、／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、水、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、食塩、水、／きゅうり、はつかだいこん、黄パプリカ、ツナ水煮缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、／とうがん、ねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／グレープフルーツ、／調製豆乳、／食パン、万能ねぎ、しらす干し、ケチャップ、ピザ用チーズ、
10･24 火	発芽玄米入りご飯 かじきまぐろの磯辺焼き 切干し大根と油揚げの炒め煮 夏野菜の豚汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 スパゲティ ナポリタン	587(514) 25.3(21.8) 17.7(16.6) 3.9(3.1)	牛乳、／米、発芽玄米、／かじき、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおのり、なたね油、／切り干しだいこん、にんじん、もやし、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、／豚肉(もも)、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、なたね油、かつお･昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、／すいか、／牛乳、／スパゲティー、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、なたね油、ケチャップ、てんさい糖、食塩、粉チーズ、
11･25 水	麦ご飯 野菜たっぷり夏マーボー 中華きゅうり コーン入りわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアボーロ	550(494) 17.7(16.3) 18.6(17.7) 5.0(3.0)	牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、干ししいたけ、なす、トマト、ピーマン、ごま油、中華スープ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、／きゅうり、てんさい糖　(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、／カットわかめ、にんじん、ねぎ、コーン缶、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、／オレンジ、／牛乳、／ココア(ピュアココア)、小麦粉、おからパウダー、片栗粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、ごま
12･26 木	関口食パン ポテトグラタン ザワークラウト オクラのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ニラのガーリック チャーハン	550(497) 20.8(19.4) 16.3(16.2) 4.9(4.0)	牛乳、／関口食パン、／豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、食塩、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、ピザ用チーズ、パセリ粉、／キャベツ、コーン缶、酢、てんさい糖　(液体)、食塩、／オクラ、にんじん、マッシュルーム、かつお･昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／メロン、／牛乳、／米、押麦、鶏ひき肉、にら、ねぎ、にんにく、しょうゆ、食塩、ごま油、
13 金 31 月	トマト入りカレーライス 焼きズッキーニのサラダ キャベツのスープ フルーツ	◎豆乳 (31日は牛乳) 牛乳 ゆでとうもろこし	525(474) 20.5(19.1) 13.0(13.4) 4.5(3.8)	調製豆乳(31日は牛乳)、／米、発芽玄米、鶏むね肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、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、食塩、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、／ズッキーニ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、レモン果汁、食塩、粉チーズ、／キャベツ、にんじん、ウインナー、かつお･昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／とうもろこし、食塩、
14･28 土	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 モロッコいんげんの香り和え かぼちゃと厚揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 レーズンクラッカー サンド	514(456) 20.2(18.5) 13.9(14.1) 3.7(2.9)	牛乳、／米、／鶏もも肉、なたね油、だいこん、干ししいたけ、かつお･昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、てんさい糖、しょうが、／いんげん、黄パプリカ、にんじん、ごま油、酒、本みりん、しょうゆ、しょうが、／かぼちゃ、生揚げ、ねぎ、かつお･昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／クラッカー、クリームチーズ、メープルシロップ、バター、干しぶどう、
20 金 郷土食 (愛知県)	麦ご飯 ごまみそかつ オクラとひじきのお浸し 小松菜とえのきたけのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃプリン	522(473) 18.3(17.4) 16.8(16.4) 3.3(2.7)	調製豆乳、／米、押麦、／豚肉(もも)、食塩、小麦粉、水、パン粉、油(揚げ物)、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、酒、本みりん、ごま、／ひじき、かつお･昆布だし汁、オクラ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、てんさい糖　(液体)、かつお節、／こまつな、たまねぎ、えのきたけ、かつお･昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、／すいか、／牛乳、／かぼちゃ、てんさい糖、牛乳、生クリーム、ゼラチン、
27 金 誕生日会	ライオンさんハヤシライス サウピカンサラダ 2色ズッキーニの コロコロスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコ風 カップケーキ	604(545) 17.8(17.0) 18.5(18.6) 4.0(3.5)	調製豆乳、／米、豚肉(もも)、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油、トマトジュース、かつお･昆布だし汁、小麦粉、バター、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、にんじん、いんげん、干しぶどう、黒ごま、／じゃがいも、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごま油、てんさい糖　(液体)、食塩、酢、しょうゆ、／ズッキーニ、ズッキーニ、たまねぎ、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、ベーキングパウダー、干しぶどう、てんさい糖、なたね油、脱脂粉乳、水、無調整豆乳、ココア(ピュアココア)、生クリーム、バナナ、

☆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◎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、メロン、すいかです
★今月のTABLE　FOR　TWO献立は5、19日です

損保ジャパン日本興亜スマイルキッズ