



きゅうしょくこんだてよていひょう



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 水	麦ご飯 青炒肉絲(チンジャオロース) トマトときゅうりの中華和え 春雨スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこセサミトースト	544(476) 19.7(18.0) 16.8(16.2) 4.3(3.6)	調製豆乳、/米、押麦、/豚肉(もも)、酒、食塩、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、なたね油、ごま油、てんさい糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、/トマト、きゅうり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、/はるさめ、きょうな、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、きな粉、すりごま、
2・16 木	小松菜と厚揚げのあんかけご飯 大豆もやしのごま酢和え ツルムラサキとえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きとうもろこし	493(451) 19.8(18.6) 15.4(15.5) 5.5(4.4)	牛乳、/米、発芽玄米、こまつな、にんじん、干しいたけ、生揚げ、にんにく、ごま油、鶏ひき肉、しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉、/大豆もやし、赤パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、すりごま、食塩、/つるむらさき、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/とうもろこし、しょうゆ、バター、
3・17 金	麦ご飯 すずきの磯風味フライ フレッシュサラダ ガンボスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 バナナとレーズンの蒸しパン	549(477) 20.9(18.1) 17.1(16.2) 3.7(3.1)	調製豆乳、/米、押麦、/すずき、食塩、酒、/パン粉、あおのり、小麦粉、水、油(揚げ物)、/レタス、きゅうり、セロリ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/にんじん、たまねぎ、オクラ、ペーコン、オリーブ油、カットマト、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ローリエ(月桂樹)、/グレープフルーツ、/牛乳、/バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、干しぶどう、
4・18 土	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め キャベツのゆかり和え 豆腐とオクラのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 メーブルお麩ラスク	495(452) 18.4(17.5) 15.8(15.8) 3.2(2.6)	牛乳、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、なす、ごま油、てんさい糖、酒、しょうゆ、みみそ(淡色辛みそ)、片栗粉、/キャベツ、にんじん、えのきたけ、しそふりかけ、/木綿豆腐、オクラ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/バター、メーブルシロップ、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
6・20 月	発芽玄米入りご飯 韓国風鶏の照り焼き 豆苗ときゅうりのナムル トマトとチンゲン菜のスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココアのスクーン	558(498) 22.9(20.9) 16.1(15.8) 4.0(3.2)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、たまねぎ、てんさい糖、しょうが、にんにく、しょうゆ、本みりん、ごま油、ごま、なたね油、/とうみょう、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、食塩、酢、てんさい糖(液体)、/トマト、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、しょうゆ、酒、食塩、中華スープ、(しゅうそう)、/すいか、/調製豆乳、/小麦粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、酢、
7・21 火	茄子入りミートソースパゲティ キャロットラペ ズッキーニとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 たぬきおむすび	566(506) 18.9(17.7) 17.6(17.1) 4.0(3.1)	牛乳、/スパゲティ、オリーブ油、たまねぎ、セロリ、なす、干しぶどう、にんにく、なたね油、豚ひき肉、水、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、粉チーズ、/にんじん、きゅうり、レモン果汁、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、パセリ粉、/ズッキーニ、ペーコン、マッシュルーム、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/牛乳、/米、こんぶ(だし用)、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、天かす、あおのり、ごま、
8・22 水	麦ご飯 かじきのもやしあんかけ わかめとおくらの土佐和え 厚揚げとなすのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 クリスピーカレーピザ	484(425) 23.2(19.9) 13.7(13.5) 3.5(3.0)	調製豆乳、/米、押麦、/かじき、酒、しょうが、もやし、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、てんさい糖、ごま油、片栗粉、/オクラ、トマト、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、かつお節、/生揚げ、なす、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/きょうな、しょうゆの皮、ピーマン、たまねぎ、カレー粉、食塩、なたね油、ピザ用チーズ、
9・23 木	関口食パン ひじき入りトマトハンバーグ キャベツとラディッシュのチーズドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳コーンチャウダー フルーツ	◎牛乳 牛乳 きんぴらごぼろのおにぎり	535(483) 20.1(18.9) 15.3(15.5) 6.2(5.0)	牛乳、/関口食パン、/豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、トマト、ひじき、食塩、ナツメグ、コーンフレーク、酒、なたね油、/キャベツ、黄パプリカ、はつかだいごん、粉チーズ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぼちゃ、クリームコーン缶、調製豆乳、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/すいか、/牛乳、/米、発芽玄米、ごぼろ、にんじん、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、ごま、
10・24 金	発芽玄米入りご飯 ゴーヤーチャンプル 乱切りきゅうりの昆布あえ じゃがバターコーンみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 大学芋	558(490) 18.7(17.5) 15.3(15.2) 4.1(3.4)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/にんじん、キャベツ、にがうり、ゴーヤー、木綿豆腐、豚肉(ロース)、なたね油、てんさい糖、食塩、しょうゆ、かつお節、/きゅうり、塩こんぶ、/じゃがいも、たまねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、ごま、
13・27 月	夏野菜カレーライス トマトとコーンのころころサラダ きゃべつスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひまわり寒天	492(450) 17.7(16.9) 13.0(13.6) 3.7(2.9)	牛乳、/米、押麦、豚肉(もも)、なす、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、なたね油、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、ウスターソース、食塩、てんさい糖、/トマト、にんじん、コーン缶、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/キャベツ、マッシュルーム缶、(27日ウイナー)、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、パセリ粉、/グレープフルーツ、/牛乳、/水、かんてん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんてん(粉)、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、
14・28 火	発芽玄米入りご飯 揚げ豆腐のそぼろみそかけ 切干し大根と刻み昆布の酢の物 冬瓜のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナの冷製トマトパスタ	529(475) 18.7(17.5) 14.5(14.6) 4.4(3.5)	牛乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、片栗粉、油(揚げ物)、なす、しいたけ、ごま油、鶏ひき肉、みみそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、酒、水、/切り干しだいごん、にんじん、刻みこんぶ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/とうがら、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、/バナナ、/牛乳、/ツナ油漬缶、きゅうり、トマト、トマトジュース、食塩、サラダ用スパゲティ、オリーブ油、パセリ粉、粉チーズ、昆布茶、
25 土	梅ご飯 鶏じゃが 小松菜とパプリカの塩ごま和え ごぼうと切り干し大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 メロンパン風トースト	605(533) 19.2(17.8) 15.8(15.7) 5.0(4.0)	牛乳、/米、こんぶ(だし用)、うめひしお、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、/こまつな、もやし、赤パプリカ、食塩、すりごま、/切り干しだいごん、ごぼう、万能ねぎ、煮干しだし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、
29 水 郷土食 (沖縄県)	タコライス きゅうりのピクルス オクラと小松菜のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ひじきチャーハン	517(466) 18.7(17.6) 14.1(14.2) 3.7(3.1)	調製豆乳、/米、押麦、たまねぎ、にんにく、トマト、レタス、豚ひき肉、なたね油、コーン缶、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、ピザ用チーズ、/きゅうり、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/こまつな、にんじん、オクラ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、ひじき、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、
30 木	ゆかりご飯 豚じゃが 小松菜とパプリカの塩ごま和え ごぼうと切り干し大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 メロンパン風トースト	615(540) 20.9(19.2) 16.2(16.0) 4.9(3.9)	牛乳、/米、しそふりかけ、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉(もも)、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、/こまつな、もやし、赤パプリカ、食塩、すりごま、/切り干しだいごん、ごぼう、万能ねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、みみそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、
31 金 カフェテリア 給食 誕生会 ももぐみ ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ	ひまわりライス ◎夏野菜サラダ寿司 ◎肉団子 ◎茹でとうもろこし 茹でたまご ◎オクラと冬瓜のすまし汁 すいかのフルーツポンチ(◎メロン)	◎豆乳 牛乳 ココアミルクゼリー	701(615) 27.0(24.3) 24.1(22.3) 5.1(4.3)	調製豆乳、/米、ターメリック粉、なたね油、鶏ひき肉、しょうゆ、てんさい糖、酒、きゅうり、さやえんどう、/米、酢、てんさい糖、食塩、しらす干し、きゅうり、トマト、レタス、きざみのり、ごま、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、牛乳、片栗粉、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油、しょうゆ、酢、てんさい糖、ごま油、片栗粉、ごま、/とうもろこし、食塩、/えだまめ、食塩、/オクラ、とうがら、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/すいか、メロン、バナナ、りんご濃縮果汁、/牛乳、/ココア(ビュアココア)、てんさい糖、水、水、かんてん(粉)、てんさい糖、牛乳、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつは◎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、すいか、メロンです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、29日です

