



きゅうしょくこんだてよていひょう



2018年9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 土	ご飯 キャベツと高野豆腐の洋風煮 秋かぶのサラダ オニオテスー フルーツ	◎牛乳 牛乳 鮭と昆布のオイルおにぎり	546(493) 16.5(16.0) 14.6(14.8) 2.9(2.3)	牛乳、/米、/高野豆腐、ベーコン、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、てんさい糖、パセリ粉、/かぶ、きゅうり、コーン缶、オリブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/じゃがいも、たまねぎ、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、鮭フレーク、塩こんぶ、ごま油、ごま、
3 月	関口食パン スパイシーチキン コールスローサラダ さつまいものミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 中華風おこわ	568(479) 24.4(20.9) 16.2(16.7) 4.1(2.4)	牛乳、/関口食パン、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、てんさい糖(液体)、にんにく、カレー粉、なたね油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、食塩、てんさい糖(液体)、/さつまいも(皮付)、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、バター、しょうゆ、食塩、パセリ粉、/ぶどう、/牛乳、/もち米、米、豚ひき肉、干しいたけ、ねぎ、ごま油、しいたけだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、食塩、
4・18 火	麦ご飯 秋鮭ときのこのバター醤油炒め煮 大根とわかめの酢の物 厚揚げともやしのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 べったんこきな粉	508(454) 23.7(20.4) 14.9(14.9) 5.1(4.0)	牛乳、/米、押麦、/さけ、酒、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、バター、片栗粉、/だれこん、にんじん、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/生揚げ、もやし、こまつな、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/白玉粉、上新粉、おからパウダー、片栗粉、食塩、てんさい糖、ベーキングパウダー、無調整豆乳、なたね油、油(揚げ物)、てんさい糖、きな粉、
5・19 水	発芽玄米入りご飯 豆腐のコーンみそ焼き キャベツのひじき和え きのこのおすまし フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズ入りケチャップおむすび	546(476) 17.4(15.8) 14.7(13.6) 3.6(3.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、白みそ、たまねぎ、クリームコーン缶、てんさい糖、なたね油、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ひじき、かつお・昆布だし汁、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、/えのきたけ、油揚げ、干しいたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、かつおだし汁、食塩、ウインナー、ケチャップ、チーズ、パセリ粉、
6・20 木	麦ご飯 酢鶏 中華だれこん チンゲン菜と豆腐のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ふかしいも	525(476) 16.2(15.8) 12.9(13.5) 5.0(4.0)	牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、にんじん、じゃがいも、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、中華スープ、/だれこん、きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/木綿豆腐、チンゲンサイ、黒きくらげ、コーン缶、中華スープ、ごま油、食塩、しょうゆ、/なし、/牛乳、/さつまいも(皮付)、食塩、
7 金	茄子入りドライカレー おから入りかぼちゃサラダ にんじんとかぶの洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 和風みそラーメン	567(506) 18.9(17.8) 13.9(14.0) 5.4(4.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、なす、なたね油、バター、カレー粉、トマトジュース、食塩、てんさい糖、しょうゆ、干しぶどう、/かぼちゃ、きゅうり、おから、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、オリブ油、/かぶ、にんじん、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、パセリ粉、/グレープフルーツ、/牛乳、/生中華めん、豚ひき肉、キャベツ、にら、コーン缶、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、食塩、酒、
8・22 土	香ばしもち飯 ひじきの五目豆 もやしのごま風味炒め さつまいもとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナチーズトースト	535(473) 20.1(18.5) 13.9(14.1) 5.8(4.5)	牛乳、/米、コーン缶、なたね油、しょうゆ、/だれ煮水煮缶詰、鶏もも肉、にんじん、ごぼう、油揚げ、ひじき、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、食塩、本みりん、/もやし、ピーマン、えのきたけ、しょうゆ、食塩、ごま油、/さつまいも(皮付)、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(赤色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/食パン、バター、ツナ水煮缶、ビザ用チーズ、パセリ粉、
10 月	◎スパゲティマトソース クリームソーススパゲティ ぎょうざの皮のコーンピッツア ◎3色の野菜ピクルス(オレンジ風味) ◎イタリアンミネストローネ マCHEDニア風 ◎フルーツ	◎牛乳 豆乳 ざくざくココアクッキー	589(495) 20.2(17.3) 17.0(15.8) 6.1(4.8)	牛乳、/スパゲティ、なたね油、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、オリブ油、かつお・昆布だし汁、トマトジュース、カットマト、ケチャップ、昆布茶、食塩、酒、ローリエ(月桂樹)、/ベーコン、バター、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、コーンステータ、/ぎょうざの皮、トマトピューレ、ピーマン、赤パプリカ、マッシュルーム缶、食塩、ビザ用チーズ、コーン缶、/かぶ、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、昆布茶、オレンジ、オレンジ濃縮果汁、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、ベーコン、オリブ油、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、ローリエ(月桂樹)、クルトン、粉チーズ、/オレンジ、レモン、りんご濃縮果汁、てんさい糖(液体)、オレンジ、◎なし、バナナ、バニラエッセンス、/調製豆乳、/コーンフレーク、てんさい糖、水、小麦粉、ココア(ビュココア)、脱脂粉乳、
11・25 火	発芽玄米入りご飯 皮なししゅうまい 切干し大根の中華サラダ 冬瓜とわかめスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 納豆焼き	518(463) 19.3(17.8) 16.6(16.3) 5.7(4.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、しょうゆ、しょうが、片栗粉、片栗粉、コーン缶、/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、/とうがん、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、/グレープフルーツ、/牛乳、/挽きわり納豆、キャベツ、うめびしお、てんさい糖、ごま、あおのり、小麦粉、片栗粉、ごま油、
12・26 水	麦ご飯 鶏肉と大豆の揚げ風焼き もやしのごま酢和え キャベツと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすとかつお節のおにぎり	611(536) 23.6(20.7) 15.0(14.7) 5.4(4.4)	調製豆乳、/米、押麦、/だれ煮水煮缶詰、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油(揚げ物)、さつまいも(皮付)、にんじん、油(揚げ物)、こまつな、しょうゆ、てんさい糖、酒、/もやし、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、すりごま、/キャベツ、油揚げ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、しょうゆ、しらす干し、かつお節、◎きざみのり、焼きのり、
13・27 木	発芽玄米入りご飯 すずきの焼きおろし煮 れんこんマリネ さつま芋の白みそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ごまサブレ	600(533) 21.0(18.4) 16.7(16.1) 5.5(4.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、食塩、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、万能ねぎ、/れんこん、ごぼう、にんじん、なたね油、酢、てんさい糖、食塩、/さつまいも(皮付)、チンゲンサイ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、白みそ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、おからパウダー、てんさい糖、バター、無調整豆乳、なたね油、ごま、
14 金	讃岐しほぼうどん オクラの梅和え 粉ふき芋 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃのふんわり焼きドーナツ	514(464) 16.6(16.0) 13.9(14.2) 5.5(4.5)	調製豆乳、/干しうどん(ゆで)、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、干しいたけ、煮干しだし汁、しいたけだし汁、食塩、本みりん、しょうゆ、/きゅうり、オクラ、ひじき、かつおだし汁、コーン缶、うめびしお、かつお節、しょうゆ、てんさい糖(液体)、酢、/じゃがいも、食塩、あおのり、/ぶどう、/牛乳、/かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、なたね油、油(揚げ物)、バニラエッセンス、
21 金	里芋の炊き込みご飯 筑前煮 かぶのさっぱり酢和え かぼちゃと小松菜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉おはぎ	558(498) 20.7(19.2) 11.8(12.5) 5.2(4.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、さといも、ツナ油漬缶、てんさい糖、しょうゆ、食塩、/鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/えのきたけ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、しょうゆ、レモン果汁、/かぼちゃ、こまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かき、/牛乳、/米、もち米、水、きな粉、てんさい糖、
28 金	白くまカレーライス (ツナボール入りカレー) キャベツのしょうゆレンチンサラダ 野菜スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 りんごのタルト・タン	628(555) 17.0(16.3) 20.6(19.5) 3.8(3.3)	調製豆乳、/米、たまねぎ、じゃがいも、干しぶどう、なたね油、小麦粉、バター、カレー粉、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、木綿豆腐、ツナ水煮缶、たまねぎ、パン粉、片栗粉、食塩、なたね油、干しぶどう、スライスチーズ、/キャベツ、きゅうり、セロリ、なたね油、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、/こまつな、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/ぶどう、/牛乳、/りんご、てんさい糖、バター、水、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、てんさい糖、牛乳、りんご煮汁、
誕生 日 会	ご飯 スパイシーチキン コールスローサラダ さつまいものミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 鮭と昆布のオイルおにぎり	597(502) 22.0(19.0) 13.6(14.6) 3.2(1.7)	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、てんさい糖(液体)、にんにく、カレー粉、なたね油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、食塩、てんさい糖(液体)、/さつまいも(皮付)、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、バター、しょうゆ、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/米、鮭フレーク、塩こんぶ、ごま油、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
 ☆おやつのお印、栄養量の()内及びカフェテリア給食のお印は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツは、梨、バナナ、ぶどう、オレンジ、グレープフルーツです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、12・26日です