



きゅうしょくこんだてよていひょう



2018年10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
1-22 月	発芽玄米入りご飯 八宝菜 かぶと中華あえ ワンタンスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 黒ごまきなこクッキー	529(477) 17.2(16.4) 18.3(17.7) 5.5(4.4)	牛乳、ノ米、発芽玄米、ノ豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、もやし、黒きくらげ、ごま油、しょうゆ、食塩、中華スープ、しいたけだし汁、片栗粉、ノかぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、ノワンタンの皮、ねぎ、チンゲンサイ、酒、中華スープ、食塩、しょうゆ、ノグレープフルーツ、ノ調整豆乳、ノ小麦粉、きな粉、おからパウダー、バター、なたね油、てんさい糖、黒ごま、バナラエッセンス、
2-16 火	麦ご飯 カリフラワーと秋鮭のクリーム煮 キャベツとしめじのマリネ ごぼうとベーコンの洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ひじきおにぎり	576(517) 18.6(17.7) 14.5(14.8) 5.2(4.1)	牛乳、ノ米、押麦、ノさけ、食塩、酒、カリフラワー、ブロッコリー、マッシュルーム缶、バター、水、バター、小麦粉、牛乳、食塩、ノキャベツ、にんじん、しめじ、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、ノごぼう、たまねぎ、ベーコン、コーン缶、バター、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ノバナナ、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、うめびしお、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、ごま、
3-17 水	発芽玄米入りご飯 れんこん入り鶏つくね もやしとひじきの胡麻和え 厚揚げとじゃがいものみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 アップルサンド	550(489) 20.0(18.4) 15.3(15.0) 4.8(4.1)	調整豆乳、ノ米、発芽玄米、ノ鶏ひき肉、おから、れんこん、たまねぎ、しょうが、食塩、酒、かつおだし汁、片栗粉、油(揚げ物)、しょうゆ、てんさい糖、ノもやし、ひじき、かつお・昆布だし汁、赤パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、ノ生揚げ、じゃがいも、にら、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノぶどう、ノ牛乳、ノりんご、てんさい糖、ぎょうざの皮、バター、
4 木 郷土食 (鹿児島県)	野菜たっぷり生姜焼き丼 切干し大根ときゅうりのさっぱり和え 具汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	554(500) 23.0(21.2) 16.1(16.0) 5.8(4.6)	牛乳、ノ米、押麦、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、本みりん、なたね油、食塩、ノ切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ノだいた水煮煮詰、かぼちゃ、にんじん、万能ねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ食パン、とろけるチーズ、ケチャップ、コーン缶、パセリ粉、
5 金	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ きゃべつのにらすサラダ にんじんと小松菜のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋とベーコンのピラフ	581(519) 20.4(19.0) 13.8(14.1) 4.5(3.8)	調整豆乳、ノスパゲティ、オリーブ油、鶏もも肉、食塩、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんにく、なたね油、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、酒、本みりん、てんさい糖、片栗粉、きざみのり、ノキャベツ、きゅうり、しらす干し、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ノにんじん、ごまつな、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、ノなし、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、酒、食塩、さつまいも(皮付)、たまねぎ、オリーブ油、ベーコン、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
6-20 土	ご飯 すき焼き風煮 酢みそ和え チンゲン菜のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ごまがけお麩ラスク	507(462) 19.0(18.0) 15.7(15.7) 2.9(2.3)	牛乳、ノ米、ノにんじん、たまねぎ、キャベツ、焼き豆腐、豚肉(もも)、なたね油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、食塩、しょうゆ、きゅうり、カットわかめ、かまぼこ、酢、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖(液体)、ノ焼酎(飯ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、ノバナナ、ノ牛乳、ノバター、てんさい糖、牛乳、ごま、焼ふ、
9-23 火 T	関口食パン 豆腐とツナのハンバーグ いろいろきのこパプリカのソテー ポテトとにんじんのミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入り昆布おむすび	533(482) 20.4(21.9) 14.5(14.8) 4.7(3.7)	牛乳、ノ関口食パン、ノ木綿豆腐、ツナ水煮缶、たまねぎ、片栗粉、パン粉、食塩、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、ノエリンギイ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、赤パプリカ、バター、しょうゆ、食塩、ノじゃがいも、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、ノなし、ノ牛乳、ノ米、押麦、食塩、酒、塩こんぶ、チーズ、ごま、
10-24 水	発芽玄米入りご飯 すずきの南蛮焼き 野菜の納豆あめ かぼちゃとわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 マカロニココア	503(449) 22.3(19.3) 12.0(12.4) 4.0(3.4)	調整豆乳、ノ米、発芽玄米、ノすずき、食塩、酒、小麦粉、なたね油、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、酢、てんさい糖、ノごまつな、にんじん、食塩、焼きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、ノかぼちゃ、チンゲンサイ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノマカロニ グラタン用、ココア(ビュアココア)、てんさい糖、バター、食塩、
11-25 木	麦ご飯 生揚げの甘酢あん きのこおからの中華サラダ 鶏肉とまよしのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	579(519) 20.3(19.0) 16.4(16.3) 5.5(4.4)	牛乳、ノ米、押麦、ノ生揚げ、なたね油、中華スープ、てんさい糖、しょうゆ、酢、かつお節、片栗粉、ごまつな、ノおから、しめじ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、しょうゆ、酢、ごま油、かつおだし汁、ノもやし、にら、ねぎ、なたね油、しょうが、鶏ひき肉、酒、中華スープ、食塩、しょうゆ、ノぶどう、ノ牛乳、ノさつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、バター、黒ごま、バナラエッセンス、
12 金 30 火	きのこのカレーライス カリフラワーの三色マリネ キャベツのコンソメスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 水菜とおかかのオイルおにぎり	599(533) 18.0(17.1) 16.2(16.0) 4.1(3.5)	調整豆乳、ノ米、押麦、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、エリンギイ、まいたけ、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、てんさい糖、ノカリフラワー、にんじん、コーン缶、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、ノキャベツ、ウインナー、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ノかき、ノ牛乳、ノ米、発芽玄米、きょうな、食塩、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、ごま、ごま油、
13-27 土	茶飯 鶏肉のごま照り焼き 大根とにんじんの香り漬け 里芋と油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	504(452) 20.3(18.9) 13.2(13.7) 4.6(3.4)	牛乳、ノ米、しょうゆ、食塩、酒、かつおだし汁、ノ鶏むね肉、食塩、酒、しょうゆ、みりん、ごま、小麦粉、なたね油、ノだいこん、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、ノさといも、たまねぎ、ごまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノかぼちゃ、なたね油、バター、てんさい糖、
15-29 月	発芽玄米入りご飯 豚肉とごぼうのトマトみそ煮 2色ピクルス かぶとミックスビーンズの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ソース焼きそば	487(446) 19.0(18.0) 11.9(12.8) 4.1(3.3)	牛乳、ノ米、発芽玄米、ノたまねぎ、ごぼう、にんにく、豚肉(もも)、食塩、酒、小麦粉、オリーブ油、カットマト缶、水、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、ケチャップ、ノ黄パプリカ、きゅうり、てんさい糖(液体)、酢、食塩、ノかぶ、マッシュルーム、ミックスビーンズ缶、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、ノグレープフルーツ、ノ牛乳、ノ蒸し中華めん、鶏ひき肉、酒、にんじん、キャベツ、ウスターソース、食塩、なたね油、あおりの、
18 木	野菜たっぷり生姜焼き丼 切干し大根ときゅうりのさっぱり和え 具たくさんみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	520(472) 20.5(19.2) 13.5(14.0) 4.8(3.9)	牛乳、ノ米、押麦、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、本みりん、なたね油、食塩、ノ切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ノさといも、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノオレンジ、ノ牛乳、ノ食パン、とろけるチーズ、ケチャップ、コーン缶、パセリ粉、
19 金 秋の遠足	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ タコさんウインナー きゅうりとだいこんの和風ピクルス フルーツ	◎豆乳 牛乳 ふかしも	513(464) 16.3(14.9) 15.0(14.8) 2.5(2.5)	調整豆乳、ノ米、炊き込みわかめ、ノ鶏もも肉、しょうゆ、酒、本みりん、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、ノウインナー、ノきゅうり、だいこん、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、しょうゆ、ノ焼酎(飯ふ)、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、ノみかん、ノ牛乳、ノさつまいも、食塩、
26 金 誕生会	コーンごはん いが栗コロケ 花野菜のごま和え もみじ入りきのこの味噌汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃのメープル風味ケーキ	639(565) 17.0(16.3) 19.3(18.5) 5.7(4.8)	調整豆乳、ノ米、押麦、コーン缶、食塩、酒、ノマッシュポテト、無調整豆乳、水、バター、粉チーズ、豚ひき肉、なたね油、たまねぎ、食塩、干しとうもろ、油(揚げ物)、小麦粉、水、油(揚げ物)、ノブロッコリー、カリフラワー、にんじん、すりごま、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ノごまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ノかき、ノ牛乳、ノかぼちゃ、バター、てんさい糖、メープルシロップ、無調整豆乳、小麦粉、ペーキングパウダー、生クリーム、
31 水 ハロウィン カフェテリア 給食 ももぐみ ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ	◎かぼちゃのキャラットライス ◎ハロウィンミートローフ ◎ジャックオランタンのピクルス おぼけウインナー ◎パンキンポターージュ 旬のフルーツ盛り(◎梨)	◎豆乳 牛乳 ぶどう寒天のヨーグルトかけ	686(602) 22.8(21.0) 27.2(24.7) 5.6(4.7)	調整豆乳、ノ米、にんじん、バター、食塩、ケチャップ、ノ豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、ケチャップ、食塩、ナツメグ、なたね油、スライスチーズ、ノきゅうり、だいこん、にんじん、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、ノウインナー、ブロッコリー、ミートマト、ノかぼちゃ、たまねぎ、バター、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、ノかき、なし、ぶどう、ノ牛乳、ノ水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖(液体)、

☆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・カフェテリア給食の◎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、梨、ぶどう、柿です
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、9・23日です