



# 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 木	関口食パン 魚のピザ焼き 和風大豆サラダ 大根とエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	500(448) 26.1(22.3) 14.4(14.5) 4.1(3.3)	牛乳、／関口食パン、／さけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ、オリーブ油、パセリ粉、食塩、昆布茶、ピザ用チーズ、／だいたい水、きゅうり、キャベツ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖（液体）、／だいこん、にんじん、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、押麦、切りか、塩こんぶ、かつお節、ごま油、ごま
2・16 金	ほうとう風うどん ひき肉入りきんぴら 粉ふきさま芋 フルーツ	◎豆乳 牛乳 シナモンメープルトースト	439(394) 18.3(17.0) 13.2(13.3) 5.1(4.2)	調整豆乳、／干しうどん(ゆで)、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、／ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、／さつまいも(皮付)、食塩、あおのり、／かき、／牛乳、／食パン、バター、メープルシロップ、シナモン、
5・19 月	かぼちゃのカレーライス 白菜とりんごのサラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃこ入り焼きおにぎり	571(513) 19.0(18.0) 15.1(15.3) 4.0(3.2)	牛乳、／米、発芽玄米、鶏ひき肉、酒、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なたね油、マッシュルーム缶、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、／はくさい、りんご、きゅうり、なたね油、酢、食塩、／かぶ、かぶ・葉、ベーコン、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／米、押麦、かつお節、ちりめんじゃこ、しょうゆ、ごま油、
6・20 火	麦ご飯 野菜入り真珠蒔し 切干大根の海苔塩ナムル わかめと厚揚げの中華スープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 じゃがバター焦がしコーンのせ	530(470) 18.3(17.1) 14.5(14.6) 5.9(4.7)	牛乳、／米、押麦、／豚ひき肉、おから、こまつな、たまねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉、しょうゆ、酒、もち米、／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）、食塩、きざみりん、／カットわかめ、生揚げ、チンゲンサイ、ねぎ、食塩、しょうゆ、中華スープ、ごま、／かき、／調整豆乳、／じゃがいも、食塩、バター、コーン缶、しょうゆ、
7・21 水	発芽玄米入りご飯 どうふ味噌グラタン 白菜のしょうゆフレンチ カラフルスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃもち	545(496) 18.6(18.7) 18.7(18.8) 3.4(2.9)	調整豆乳、／米、発芽玄米、／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、まいたけ、なたね油、しょうゆ、小麦粉、バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、／はくさい、コーン缶、セロリ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖（液体）、／キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／かぼちゃ、上新粉、てんさい糖、水、なたね油、きな粉、
8・22 木 	麦ご飯 さんまのごま焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮 大根となめこの赤だし フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きりんごのクラッシュゼリー	577(500) 19.0(16.9) 20.6(18.3) 4.4(3.5)	牛乳、／米、押麦、／さんま、しょうゆ、酒、本みりん、片栗粉、ごま、／ひじき、じゃがいも、にんじん、いんげん、油揚げ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、／だいこん、ねぎ、なめこ、カットわかめ、煮干し汁、赤みそ、／オレンジ、／牛乳、／りんご、てんさい糖、りんご濃縮果汁、かんてん(粉)、りんご濃縮果汁、
9・29 金・木	発芽玄米入りご飯(29日麦ご飯) 高野豆腐とほうれん草の煮物 もやしとツナのごま酢あえ 五目みそ汁 フルーツ	◎豆乳(29日牛乳) 牛乳 かぶの葉入りチャーハン	560(501) 19.5(18.2) 15.6(15.4) 4.1(3.5)	調整豆乳、／米、発芽玄米(29日押麦)、／高野豆腐、鶏ひき肉、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、なたね油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、酒、／もやし、赤パプリカ、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖（液体）、食塩、すりごま、／カットわかめ、さといも、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、押麦(29日発芽玄米)、かぶ・葉、ベーコン、しょうゆ、ごま油、ごま、かつお節、
10・24 土	ご飯 肉野菜炒め つぶし里芋の磯和え キャベツと木くらげのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 セサミトースト	515(463) 19.1(17.7) 13.9(14.5) 3.8(3.1)	牛乳、／米、／鶏むね肉、こまつな、にんじん、たまねぎ、なたね油、しょうゆ、食塩、／さといも、きゅうり、しょうゆ、ごま油、すりごま、焼きのり、／キャベツ、万能ねぎ、黒きくらげ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／食パン、バター、てんさい糖、ごま、すりごま、
12 月 郷土食 (岐阜県)	麦ご飯 鶏ちゃん焼き(けいちゃんやき) かぶのあちやら漬け しめじと小松菜のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ジャンバラヤ風おにぎり	510(464) 20.1(18.8) 11.4(12.3) 4.1(3.2)	牛乳、／米、押麦、／キャベツ、ピーマン、にんじん、鶏むね肉、赤みそ、本みりん、酒、しょうゆ、にんにく、コーン缶、／かぶ、きゅうり、かぶ・葉、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／しめじ、こまつな、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／りんご、／牛乳、／米、発芽玄米、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、オリーブ油、にんにく、ケチャップ、カレー粉、細切りチーズ(生食)、パセリ粉、
13 火 カフェテリア 給食 もぐみ ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ	鮭おにぎり ◎ゆかりおにぎり おかかおにぎり ◎きゅうりと大根の漬物 ◎焼き芋 ◎いも煮 ◎フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニごまきな粉	723(635) 24.0(22.0) 14.9(15.1) 6.9(5.5)	牛乳、／米、鮭フレーク、ごま、／米、しそふりかけ、／米、酒、食塩、しょうゆ、かつお節、ごま、／きゅうり、だいこん、酢、てんさい糖（液体）、食塩、昆布茶、／さつまいも(皮付)、／牛肉(もも)、さといも、しめじ、ごぼう、しらたき、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、酒、てんさい糖、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／マカロニ サラダ用、すりごま、きな粉、てんさい糖、バター、食塩、
14・28 水	キッズピビンバ きゅうりとわかめの中華和え 白菜と豆腐のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 おからチョコボール	527(475) 17.9(17.0) 16.8(16.4) 5.7(4.8)	調整豆乳、／米、発芽玄米、鶏ひき肉、なたね油、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、酒、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま油、しょうゆ、てんさい糖（液体）、食塩、ごま、／きゅうり、黄パプリカ、カットわかめ、てんさい糖（液体）、しょうゆ、酢、ごま油、食塩、／絹ごし豆腐、はくさい、干ししいたけ、ねぎ、中華スープ、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／おから、小麦粉、バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、干しぶどう、
17 土	ご飯 豚肉のジャムソテー きゃべつとプロッコリーのサラダ かぼちゃとセロリのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ヨーグルトパフェ	546(493) 19.0(18.0) 14.1(14.5) 3.6(2.9)	牛乳、／米、／豚肉(もも)、食塩、酒、しょうゆ、本みりん、たまねぎ、しょうが、にんにく、あんずジャム、なたね油、／キャベツ、プロッコリー、黄パプリカ、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖（液体）、／かぼちゃ、にんじん、セロリ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖（液体）、メープルシロップ、干しぶどう、バナナ、
26 月	麦ご飯 根菜と鶏肉の照り煮 かぶのあちやら漬け しめじと小松菜のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ジャンバラヤ風おにぎり	527(476) 19.2(18.1) 12.2(12.9) 4.0(3.1)	牛乳、／米、押麦、／だいこん、れんこん、鶏むね肉、なたね油、干ししいたけ、しいたけだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、片栗粉、／かぶ、黄パプリカ、かぶ・葉、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／しめじ、こまつな、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／りんご、／牛乳、／米、発芽玄米、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、オリーブ油、にんにく、ケチャップ、カレー粉、細切りチーズ(生食)、パセリ粉、
27 火	麦ご飯 タンダーポーク ポテトとお豆のマリネ プロッコリーのソイスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 芋ようかん	543(490) 20.4(19.1) 13.6(14.0) 4.5(3.6)	牛乳、／米、押麦、／豚肉(もも)、たまねぎ、黄パプリカ、カレー粉、パプリカ粉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、にんにく、しょうが、／じゃがいも、きゅうり、ミックスビーンズ缶、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖（液体）、／キャベツ、プロッコリー、マッシュルーム、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、／みかん、／牛乳、／さつまいも、かんてん(粉)、牛乳、生クリーム、てんさい糖、
30 金 誕生日会	混ぜいなり 鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢かけ コロコロ野菜のねりごま和え きのこかぶの秋色みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコ風マドレーヌ	555(484) 23.9(20.4) 20.1(18.3) 4.3(3.7)	調整豆乳、／米、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酢、かつお節、ごま、／鶏むね肉、しょうゆ、しょうが、酒、片栗粉、なたね油、だいこん、レモン果汁、しょうゆ、／さつまいも(皮付)、赤パプリカ、カリフラワー、ねりごま、てんさい糖（液体）、しょうゆ、食塩、しめじ、えのきたけ、かぶ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／かき、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、バター、てんさい糖、レモン果汁、牛乳、おから、干しぶどう、

☆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、りんご、柿、みかんです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、8・22日です