



きゅうしょくこんだてよていひょう



2018年12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	しょうがご飯 さつまいもと大豆の旨煮 小松菜のおかか和え 大根と厚揚げの煮物風汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 フルーツサンド	525(464) 18.4(17.1) 13.6(13.8) 5.2(4.0)	牛乳、米、しょうが、こんぶ(だし用)、しょうゆ、酒、/だいたい水煮缶詰、鶏もも肉、にんじん、さつまいも(皮付)、ごぼう、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、/こまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、かつお節、/だいたい、えのきたけ、生揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、てんさい糖、食塩、片栗粉、/みかん、牛乳、食パン、生クリーム、てんさい糖(液体)、バナナ、りんご、
3・17 月	発芽玄米入りご飯 豚肉とだいごんの炊き合わせ 根菜のきんぴら カリカリ揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 中華風おこわ おにぎり	601(536) 22.7(20.9) 15.2(15.1) 3.5(2.8)	牛乳、米、発芽玄米、/豚肉(もも)、だいごん、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/さつまいも(皮付)、ごぼう、れんこん、にんじん、ごま油、/だいたい糖、しょうゆ、黒ごま、/キャベツ、油揚げ、まいたけ、煮干し、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、牛乳、/もち米、米、ツナ水煮缶、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 ごま油風味の塩麻婆豆腐 大根とブロッコリーのナムル もやしと海苔のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きなこお麩ラスク	523(475) 20.9(19.5) 19.0(18.4) 4.5(3.6)	牛乳、米、押麦、/木綿豆腐、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しいたけだし汁、ねぎ、にら、ごま油、しょうが、にんにく、豚ひき肉、食塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油、/だいたい、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、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、万能ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/みかん、牛乳、/バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼ふ、
5・19 水	関口食パン かぼちゃ入りチリコンカン ミックスピクルス 白菜のスキム豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 鶏ごぼうごはん	553(496) 23.4(21.4) 16.1(15.9) 6.3(5.3)	調整豆乳、/関口食パン、/だいたい水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、なたね油、カットマト缶、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、カレー粉、ローリエ(月桂樹)、/カリフラワー、きゅうり、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/はくさい、ウインナー、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/バナナ、牛乳、/米、押麦、鶏もも肉、ひじき、かつおだし汁、ごぼう、にんじん、てんさい糖、食塩、しょうゆ、酒、
6・20 木	花野菜カレーライス スピチナサラダ かぼちゃとしめじのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 もっちりチヂミ	536(484) 21.6(20.0) 14.0(14.3) 5.2(4.2)	牛乳、米、押麦、鶏もも肉、たまねぎ、マッシュルーム缶、ブロッコリー、カリフラワー、なたね油、小麦粉、バター、かつおだし汁、脱脂粉乳、カレー粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、/ほうれんそう、にんじん、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/りんご、牛乳、/にら、豚ひき肉、コーン缶、しらす干し、小麦粉、片栗粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、
7・28 金	発芽玄米ご飯(28日:麦ご飯) 高野豆腐とひき肉の合わせ煮 大根ときゅうりの漬け物 里芋とキャベツのごまみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 オートミール クッキー	589(532) 20.2(19.2) 18.9(18.6) 5.3(4.3)	調整豆乳、/米、発芽玄米(28日:押麦)、/高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、黒きくらげ、片栗粉、食塩、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、/だいたい、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、/さといも、キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、/オレンジ、牛乳、/オートミール、小麦粉、おからパウダー、ベーキングパウダー、シナモン、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、干しぶどう、
8・22 土	ご飯 チキンのりんごソース煮 ブロッコリーのチーズ焼き 野菜とウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	531(481) 21.6(20.1) 11.0(12.0) 4.9(4.0)	牛乳、米、/鶏むね肉、しょうゆ、酒、本みりん、しょうが、なたね油、りんご、たまねぎ、しょうゆ、てんさい糖、酢、/ブロッコリー、赤パプリカ、粉チーズ、食塩、オリーブ油、/はくさい、にんじん、セロリー、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、牛乳、/蒸し切干しいも、
10 月 郷土食 (長崎県)	麦ご飯 豆腐のちゃんちゃん焼き かぶとわかめのさっぱり和え ヒカド フルーツ	◎牛乳 豆乳 ごろごろパンキン ブレッド	544(491) 18.7(17.8) 15.5(15.6) 5.9(4.7)	牛乳、米、押麦、/焼き豆腐、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、しめじ、てんさい糖、本みりん、米みそ(淡色辛みそ)、/かぶ、カットわかめ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、しょうゆ、/かじき、豚肉(もも)、だいごん、にんじん、干しいたけ、さつまいも(皮付)、さつまいも、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、食塩、/りんご、/調整豆乳、/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、牛乳、なたね油、かぼちゃ、
11・25 火	発芽玄米入りご飯 焼き鮭と野菜のトマト煮 切干し大根とじゃこのサラダ すりおろし蓮根ときのこのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 納豆チャーハン	554(498) 24.9(22.7) 12.6(13.1) 5.1(4.1)	牛乳、米、発芽玄米、/さけ、食塩、小麦粉、なたね油、たまねぎ、じゃがいも、オリーブ油、カットマト缶、食塩、ケチャップ、昆布茶、ローリエ(月桂樹)、パセリ粉、/切り干しだいごん、きゅうり、ちりめんじゃこ、酢、てんさい糖(液体)、なたね油、すりごま、/れんこん、マッシュルーム、エリンギ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/オレンジ、牛乳、/米、押麦、挽きわり納豆、しょうゆ、本みりん、にんじん、ねぎ、食塩、しょうゆ、ごま油、
12・26 水	ちゃんぽんめん はくさいの野菜炒め 中華きゅうり フルーツ	◎豆乳 牛乳 2色のおやさい ケーキ	515(466) 18.4(17.4) 14.1(14.3) 4.5(3.9)	調整豆乳、/生中華めん、豚肉(もも)、キャベツ、にら、ねぎ、かまぼこ、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ、/はくさい、きゅうり、もやし、食塩、なたね油、/きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/みかん、牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、てんさい糖、脱脂粉乳、水、ほうれんそう、にんじん、(26日のみ生クリーム、てんさい糖(液体)、バナナ、)
13・27 木	発芽玄米入りご飯 鶏肉の味噌からあげ ほうれん草とにんじんの白和え 大根と里芋のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつまいのバター風味 おむすび	588(516) 25.0(21.1) 13.4(13.5) 4.7(3.7)	牛乳、米、発芽玄米、/鶏むね肉、にんにく、しょうが、酒、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、小麦粉、油(揚げ物)、/ほうれんそう、にんじん、ひじき、かつおだし汁、コーン缶、木綿豆腐、ねりごま、てんさい糖(液体)、食塩、しょうゆ、/だいたい、さといも、ごぼう、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、牛乳、/米、押麦、酒、食塩、バター、さつまいも(皮付)、黒ごま、
14 金 誕生日会	カレーごはん たらの香草焼き にんじんのシンプルサラダ 根菜ミネストローネ フルーツ	◎豆乳 牛乳 クリスマスドライフル	553(494) 20.0(17.6) 16.6(16.7) 3.3(2.8)	調整豆乳、/米、押麦、食塩、カレー粉、にんじん、/たら、食塩、酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、なたね油、/にんじん、はくさい、きゅうり、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、/れんこん、たまねぎ、ごぼう、ベーコン、オリーブ油、カットマト缶、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、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、バター、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖(液体)、いちご、
21 金 もぐみ ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ カフェテリア 給食	◎ケチャップのリースライス いちごジャムサンド ◎ミニローストチキン ◎ツナ入りツリサラダ ◎キャベツとベーコンのスープ ミロフォンデュ(◎バナナ)	◎豆乳 牛乳 大学かぼちゃ	640(507) 26.1(17.7) 19.3(14.9) 6.1(5.1)	調整豆乳、/米、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、バター、ケチャップ、昆布茶、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、スライスチーズ、/関口食パン、いちごジャム、/鶏手羽肉、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、本みりん、しょうが、なたね油、ミニトマト、ブロッコリー、/マッシュポテト、水、ツナ水煮缶、無調整豆乳、バター、粉チーズ、食塩、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、/キャベツ、たまねぎ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いちご、りんご、バナナ、ミロ(ネスレ)、牛乳、/かぼちゃ、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつので◎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、みかん、いちごです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、12・26日です

