



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2019年1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
4・18 金	麦ご飯 高野豆腐入り五目煮 きゅうりとツナの和え物 さつま芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳(18日豆乳) 牛乳 鮭と天かすのやみつきおむすび	572(509) 16.9(16.1) 13.3(13.5) 4.6(3.9)	牛乳(18日調製豆乳)、/米、押麦、/高野豆腐、じゃがいも、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、/たまねぎ、さつまいも(皮付)、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/りんご、/牛乳、/米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、鮭フレーク、天かす、ごま、
5・19 土	ご飯 鶏肉ときゃべつのレモンソテー 塩茹でブロッコリー 冬野菜のポトフ風 フルーツ	◎豆乳(19日牛乳) 豆乳(19日牛乳) カボチャチーズサンド	541(484) 20.6(19.1) 15.2(15.0) 4.3(3.7)	調製豆乳(19日牛乳)、/米、/鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、レモン果汁、てんさい糖、しょうゆ、なたね油、/ブロッコリー、食塩、/にんじん、だいこん、さといも、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、ローリエ(月桂樹)、/バナナ、/調製豆乳(19日牛乳)、/食パン、クリームチーズ、かぼちゃ、てんさい糖、干しぶどう、
7 月 新年子ども会	発芽玄米入りご飯 紅白なます 松風焼き すましにゅうめん フルーツ	◎豆乳 牛乳 七草粥	530(478) 18.7(17.6) 12.6(13.1) 4.0(3.4)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/だいこん、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/豚ひき肉、木綿豆腐、おから、ねぎ、無調整豆乳、パン粉、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油、あおのり、/干しとうもろこし、干しいたけ、手まり麩、みつば、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/みかん、/牛乳、/米、かつおだし汁、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、食塩、
8・22 火	麦ご飯 酢鮭 白菜と水菜の韓国風海苔あえ チンゲンサイときくらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 コーンとチーズの焼きおにぎり	546(493) 20.8(19.4) 11.8(12.7) 3.8(3.0)	牛乳、/米、押麦、/さけ、食塩、料理酒、片栗粉、油(揚げ物)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なたね油、てんさい糖、本みりん、食塩、ケチャップ、酢、しょうゆ、片栗粉、/はくさい、みずな、きざみのり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、/チンゲンサイ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、料理酒、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、コーン缶、ごま、チーズ、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、
9・23 水	根菜和風カレーライス 切干大根とベーコンのサラダ きゃべつと押麦のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃでようかん	607(539) 18.1(17.2) 17.4(17.0) 6.9(5.8)	調製豆乳、/米、発芽玄米、豚ひき肉、さといも、ごぼう、たまねぎ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、カレー粉、食塩、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、/切り干しだいこん、きゅうり、ベーコン、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/キャベツ、にんじん、しめじ、押麦、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、/りんご、/牛乳、/かぼちゃ、てんさい糖、食塩、水、かんでん(粉)、
10・24 木	だいこん飯 鶏肉とごぼうのみそ煮 ほうれん草の納豆あえ 白菜の煮浸し風汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きなこクッキー	547(486) 21.5(19.1) 18.1(17.4) 6.3(5.0)	牛乳、/米、押麦、だいこん、料理酒、食塩、こんぶ(だし用)、/鶏むね肉、ごぼう、じゃがいも、片栗粉、油(揚げ物)、かつおだし汁、白みそ、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/はくさい、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/みかん、/牛乳、/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、無調整豆乳、バニラエッセンス、
11・25 金	関口食パン お豆入りクリームシチュー 大根ときゅうりのピクルス フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋とウインナーのピラフ	539(485) 18.1(17.2) 16.0(15.8) 4.9(4.1)	調製豆乳、/関口食パン、/にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、ミックスビーンズ缶、なたね油、豚ひき肉、バター、小麦粉、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、/きゅうり、だいこん、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、発芽玄米、料理酒、食塩、さつまいも(皮付)、たまねぎ、オリーブ油、ウインナー、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
12・26 土 12日 新年 もちつき大会	五目うどん たらの磯辺焼き さつま芋の煮物 フルーツ	◎牛乳 牛乳 メープルお麩ラスク	488(439) 21.3(18.1) 14.8(15.0) 3.7(3.0)	牛乳、/干しうどん、鶏もも肉、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/たら、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおのり、なたね油、/さつまいも(皮付)、だいず水煮缶詰、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、/オレンジ、/牛乳、/バター、メープルシロップ、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
15 火 郷土食 (埼玉県)	発芽玄米入りご飯 ゼリーフライ れんこんのドレッシングサラダ ブロッコリーのミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアトースト	562(505) 17.8(17.0) 16.4(16.3) 5.1(4.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、おから、小麦粉、無調整豆乳、ツナ水煮缶、食塩、油(揚げ物)、ウスターソース、ケチャップ、かつおだし汁、/れんこん、きゅうり、赤パプリカ、オリーブ油、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/ブロッコリー、セロリー、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/みかん、/牛乳、/食パン、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、無調整豆乳、
16・30 水	白菜と豆腐のあんかけご飯 ひじきとほうれん草のお浸し あったか豚汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 根菜とじゃこのガーリックチャーハン	544(489) 20.6(19.2) 12.3(12.9) 5.8(4.9)	調製豆乳、/米、押麦、はくさい、鶏ひき肉、木綿豆腐、干しいたけ、にんにく、ごま油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、食塩、片栗粉、/ひじき、かつお・昆布だし汁、ほうれん草、黄パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、/にんじん、だいこん、万能ねぎ、豚肉(もも)、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうが、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、れんこん、ごぼう、ちりめんじゃこ、にんにく、しょうゆ、食塩、ごま油、
17・31 木	発芽玄米入りご飯 回鍋肉 かぶの中華あえ わかめスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ソーセージ蒸しパン	493(443) 18.7(17.4) 12.7(13.4) 3.4(2.6)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏もも肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、油(揚げ物)、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、/かぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/カットわかめ、もやし、にら、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、牛乳、オリーブ油、ピザ用チーズ、ウインナー、あおのり、
21・29 月・火	肉味噌パゲティ さつまいもとベーコンのサラダ ジュリエンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐のスコーン	539(487) 18.1(17.3) 16.5(16.4) 4.1(3.3)	牛乳、/スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、なたね油、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、もやし、かつお・昆布だし汁、/さつまいも、きゅうり、ベーコン、酢、食塩、/キャベツ、セロリー、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、絹ごし豆腐、てんさい糖、食塩、レモン果汁、なたね油、干しぶどう、
28 月	発芽玄米入りご飯 すずきのオープンフライ れんこんとひじきのツナおかかかえ なめこのみぞれ味噌汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ざくざくスイーツパンキン	506(448) 21.9(18.9) 12.0(12.2) 4.7(3.7)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、にんにく、おからパウダー、パセリ粉、油(揚げ物)、/れんこん、きゅうり、ひじき、かつおだし汁、ツナ油漬缶、かつお節、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/だいこん、なめこ、万能ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/りんご、/調製豆乳、/かぼちゃ、さつまいも(皮付)、てんさい糖、脱脂粉乳、バター、コーンフレーク、

☆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・誕生会の◎印、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、みかん、バナナ、りんご、オレンジ、グレープフルーツです  
 ☆今月のTABLE FOR TWO献立は、9・23日です  
 ☆今月は誕生児がいないため、誕生会メニューの提供はございません。

