



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 金 豆まき会	赤おにご飯 いわしのフライ 小松菜の煮びたし 雷汁 フルーツ 	◎豆乳 牛乳 鬼まんじゅう	592(511) 20.4(17.2) 15.9(14.9) 4.4(3.6)	調製豆乳、米、赤パプリカ、こんぶ(だし用)、とんがりコーン、干しぶどう、だいたい水素缶詰、いんげん、カットわかめ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、いりわし、料理酒、食塩、小麦粉、水、パン粉、油(揚げ物)、／ごまつな、にんじん、だいこん、油揚げ、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、／かぶ、かぶ・葉、絹ごし豆腐、なたね油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、いちご、牛乳、／さつまいも(皮付)、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、食塩、
2・16 土	ご飯 ひじきの炒り豆腐 叩きごぼうの2色煮 キャベツと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃ団子のきな粉がけ	532(482) 17.4(16.7) 14.8(15.1) 6.1(4.9)	牛乳、米、木綿豆腐、豚ひき肉、ひじき、たまねぎ、しいたけ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油、／ごぼう、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、にんじん、料理酒、しょうゆ、てんさい糖、／キャベツ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、牛乳、／かぼちゃ、干しぶどう、てんさい糖、バター、きな粉、コーンフレーク、
4・18 月	麦ご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドウ・フ) ほうれん草のナムル 白菜ともやしのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きつねごはん	521(473) 19.3(18.2) 16.3(16.3) 3.8(3.1)	牛乳、米、押麦、生揚げ、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、なたね油、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、しいたけだし汁、片栗粉、／ほうれん草、だいこん、コーン缶、ごま油、食塩、酢、てんさい糖(液体)、／はくさい、もやし、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／オレンジ、牛乳、米、発芽玄米、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、きざみのり、
5・19 火	関口食パン サーモン根菜シチュー キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーのしょうゆフレンチ フルーツ	◎牛乳 牛乳 オープンさつまフライ	483(431) 19.9(18.3) 16.2(15.0) 6.4(5.1)	牛乳、米、関口食パン、さけ、食塩、油(揚げ物)、かぶ、さといも、にんじん、ごぼう、ごまつな、無調整豆乳、脱脂粉乳、かつお・昆布だし汁、食塩、コーンスターチ、／キャベツ、たまねぎ、ベーコン、食塩、しょうゆ、なたね油、／ブロッコリー、コーン缶、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、／いちご、牛乳、／さつまいも(皮付)、食塩、油(揚げ物)、
6・20 水	発芽玄米入りご飯 ガリバタチキン チョップドサラダ 白菜とエリンギのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	558(500) 19.1(18.1) 12.3(13.0) 3.2(2.7)	調製豆乳、米、発芽玄米、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、料理酒、本みりん、てんさい糖、にんにく、たまねぎ、しめじ、バター、片栗粉、なたね油、／さつまいも(皮付)、きゅうり、赤パプリカ、チーズ、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、パセリ粉、／はくさい、にんじん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／(幼児)ぼんかん、／(乳児)みかん、牛乳、米、押麦、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、なたね油、ごま、
7・25 木・月	和風しょうゆラーメン お豆たちの兄弟ごま和え 切り干し大根のなます フルーツ	◎牛乳 牛乳 果肉入りりんご寒天	480(440) 18.5(17.6) 14.6(14.9) 5.2(4.2)	牛乳、生中華めん、ごまつな、にんじん、もやし、ねぎ、豚ひき肉、ごま油、昆布・煮干しだし汁、しょうゆ、食塩、木綿豆腐、油揚げ、コーン缶、ブロッコリー、ツナ油漬缶、ミックスビーンズ缶、しょうゆ、てんさい糖(液体)、酢、すりごま、／切り干しだいこん、きゅうり、刻みこんぶ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／グレープフルーツ、牛乳、水、かんてん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、りんご、てんさい糖、
8・22 金	大豆とツナのキーマカレー ザワークラウト 蕪とかぼちゃのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼うどん	536(483) 20.0(18.7) 15.5(15.4) 5.5(4.6)	調製豆乳、米、押麦、ツナ油漬缶、たまねぎ、れんこん、ごぼう、だいたい水素缶詰、にんにく、かつおだし汁、トマトジュース、バター、カレー粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、ローリエ(月桂樹)、／キャベツ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／かぼちゃ、かぶ、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／バナナ、牛乳、／ゆでうどん、ごま油、豚肉(もも)、にんじん、チンゲンサイ、しょうゆ、食塩、ごま油、かつお節、
9・23 土	じゃこ入り炊き込みご飯 鶏肉のみぞれ煮 冬の焼き野菜 味噌けんちん汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	513(466) 20.6(19.3) 9.4(10.7) 5.5(4.4)	牛乳、米、ちりめんじゃこ、料理酒、しょうゆ、鶏もも肉、かつお・昆布だし汁、だいこん、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、／かぶ、ブロッコリー、にんじん、食塩、ごま油、木綿豆腐、さといも、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん、牛乳、／蒸し切干しいも、
12・26 火	発芽玄米入りご飯 豆腐とツナのハンバーグ みそドレッシングサラダ カラフルスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ひじきオイルおにぎり	548(483) 20.8(19.0) 15.2(15.2) 5.2(4.1)	牛乳、米、発芽玄米、木綿豆腐、おから、ツナ水素缶、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、／ほうれん草、きゅうり、セロリ、コーン缶、てんさい糖(液体)、米みそ(淡色辛みそ)、酢、なたね油、／キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／みかん、牛乳、米、押麦、うめびしお、料理酒、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、ごま油、調製豆乳、
13・27 水 T	麦ご飯 田舎煮 白菜のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 いちごクッキー	572(507) 17.6(16.6) 16.9(16.5) 5.6(4.5)	調製豆乳、米、押麦、鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、なたね油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、／はくさい、きゅうり、しょうゆ、かつお節、／絹ごし豆腐、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、小麦粉、おからパウダー、ベーキングパウダー、バター、なたね油、てんさい糖、いちごジャム、無調整豆乳、
14・28 木	発芽玄米入りご飯 肉団子の甘酢あん だいこんの中華和え 春雨スープ フルーツ 	◎牛乳 豆乳 チョコつとラスク	574(512) 16.7(16.1) 14.7(14.7) 4.9(3.9)	牛乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、おから、木綿豆腐、たまねぎ、しいたけ、食塩、片栗粉、油(揚げ物)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油(揚げ物)、中華スープ、しょうゆ、てんさい糖、酢、片栗粉、／だいこん、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、／はるさめ、かぶ、黒きくらげ、コーン缶、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、／グレープフルーツ、食パン、小麦粉、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、
15 金 誕生日会	アンパンマンごはん 鱈のタンドリー風焼き 白菜とラディッシュのフレーク入りサラダ さつま芋入り野菜スープ フルーツ 	◎豆乳 牛乳 豆乳バナナケーキ	576(504) 21.1(18.4) 16.4(15.5) 4.4(3.7)	調製豆乳、米、しょうゆ、食塩、料理酒、かつおだし汁、にんじん、干しぶどう、ケチャップ、／さわら、たまねぎ、カレー粉、パプリカ粉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、てんさい糖、にんにく、しょうが、／はくさい、黄パプリカ、はつかだいこん、粉チーズ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、コーンフレーク、／さつまいも(皮付)、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、いちご、牛乳、小麦粉、おからパウダー、ベーキングパウダー、バナナ、無調整豆乳、てんさい糖、なたね油、
21 木 郷土食(青森県)	ゆかり麦ご飯 揚げ入りのソースがらめ 海苔入り煮浸し けの汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 クリスピーしらすピザ	512(455) 24.1(21.8) 14.6(14.6) 3.6(2.9)	牛乳、米、押麦、しそふりかけ、豚レバー、料理酒、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、／はくさい、もやし、油揚げ、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ、／だいこん、にんじん、ごぼう、なめこ、高野豆腐、ふき(ゆで)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、牛乳、／ぎょうざの皮、ツナ水素缶、赤パプリカ、たまねぎ、しらす干し、ケチャップ、パセリ粉、なたね油、ピザ用チーズ、

☆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、ぼんかん、いちご、みかん、グレープフルーツです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、13・27日です

