



きゅうしょくこんだてよていひょう

2019年4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 月	麻婆豆腐丼 大根とわかめのナムル チンゲン菜ともやしのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 芋ようかん	522(477) 17.4(16.7) 14.3(14.6) 4.9(3.9)	牛乳、／米、押麦、木綿豆腐、豚ひき肉、料理酒、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、中華スープ、しいたけだし汁、片栗粉、グリンピース(水煮缶詰)、／だいこん、きゅうり、カットわかめ、コーン缶、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、／もやし、チンゲンサイ、ねぎ、中華スープ、料理酒、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／さつまいも、かんてん(粉)、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖、
2-16 火	発芽玄米入りご飯 すずきのカレー風味フライ 蕪とパプリカのフレンチサラダ かぼちゃとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込み アスパラピラフ	575(512) 21.8(19.3) 14.5(14.4) 3.9(3.2)	牛乳、／米、発芽玄米、／すずき、食塩、小麦粉、無調整豆乳、カレー粉、パセリ粉、パン粉、油(揚げ物)、／かぶ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、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、／米、押麦、ごぼう、グリーンアスパラガス、なたね油、ベーコン、かつおだし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
3-17 水	みそ煮込みうどん 新ごぼうとツナの和え物 粉ふき芋 フルーツ	◎豆乳 牛乳 オートミールクッキー	533(476) 18.9(17.7) 14.8(14.9) 6.0(4.9)	調整豆乳、／干しうどん(ゆで)、豚肉(もも)、焼き豆腐、にんじん、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、こまつな、／ごぼう、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、きゅうり、コーン缶、ツナ水煮缶、／じゃがいも、食塩、あおのり、／グレープフルーツ、／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、
4-18 木	ウインナー入りカレーライス 春キャベツとラディッシュのサラダ かぶと葉っぱのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 切り干し胡麻おにぎり	559(512) 15.8(15.3) 14.6(15.5) 4.1(3.4)	牛乳、／米、発芽玄米、ウインナー、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、／キャベツ、にんじん、はっかだいこん、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、／かぶ、かぶ、葉、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／米、押麦、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、ごま油、かつお節、ごま、
5-19 金	手作りふりかけご飯 たけのこ入り高野豆腐の煮物 根菜のきんぴら ふきとかまぼこのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアトースト	548(495) 19.5(18.7) 14.2(14.4) 5.3(4.5)	調整豆乳、／米、押麦、ちりめんじゃこ、かつお節、あおのり、／高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、たけのこ(ゆで)、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、てんさい糖、さやえんどう、／ごぼう、さつまいも(皮付)、ごま油、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、／たまねぎ、かまぼこ、ふき(水煮)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／はっさく、／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、
6-20 土	ご飯 鶏肉のレモン風味炒め ブロッコリーと人参のおかか和え 厚揚げとにらのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	507(458) 23.8(21.5) 13.8(14.0) 4.2(3.1)	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、にんじん、しょうゆ、かつお節、／生揚げ、もやし、にら、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ サラダ用、きな粉、てんさい糖、バター、食塩、
8-22 月	発芽玄米入りご飯 かぼちゃのポークビーンズ アスパラガスのサラダ 春キャベツとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入りゆかり おむすび	544(498) 18.7(18.5) 11.9(13.1) 5.0(3.9)	牛乳、／米、発芽玄米、／豚肉(もも)、たまねぎ、かぼちゃ、なたね油、だいず水煮缶詰、カットマト缶、かつおだし汁、ケチャップ、てんさい糖、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、／グリーンアスパラガス、レタス、黄パプリカ、食塩、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、／キャベツ、にんじん、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、発芽玄米、食塩、料理酒、しそふりかけ、チーズ、焼きのり、きざみのり、
9-23 火	麦ご飯 鮭の香りみそ焼き もやしとひじきの和え物 筈と焼きのりのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 じゃがバター焦がし コーンのせ	458(422) 22.0(20.4) 12.3(13.0) 4.2(3.3)	牛乳、／米、押麦、／さけ、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、本みりん、てんさい糖、ごま油、／もやし、にんじん、きゅうり、ひじき、かつおだし汁、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、／生揚げ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、焼きのり、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、／オレンジ、／調整豆乳、／じゃがいも、食塩、バター、コーン缶、しょうゆ、
10-24 水	関口食パン きゃべつ入りハンバーグ カラフル和風ピクルス さつま芋入りのコーンスキムスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 にんじん寒天	507(458) 18.9(17.8) 16.1(15.9) 6.1(5.1)	調整豆乳、／関口食パン、／豚ひき肉、おから、たまねぎ、オリーブ油、キャベツ、パン粉、片栗粉、食塩、料理酒、ナツメグ、なたね油、／きゅうり、黄パプリカ、かぶ、てんさい糖(液体)、酢、レモン果汁、しょうゆ、食塩、／クリームコーン缶、コーン缶、さつまいも(皮付)、バター、小麦粉、脱脂粉乳、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、／バナナ、／牛乳、／にんじん、てんさい糖、水、オレンジ濃縮果汁、粉かんてん、
11 木	発芽玄米入りご飯 ヤンニョムチキン チンゲン菜の中華和え 豆腐ときくらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 キャベツとしらすの ペペロンチーノ風	529(477) 25.2(22.9) 12.8(13.4) 3.4(2.6)	牛乳、／米、発芽玄米、／鶏むね肉、料理酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうゆ、片栗粉、油(揚げ物)、ケチャップ、しょうゆ、ごま油、本みりん、てんさい糖、パプリカ粉、／チンゲンサイ、にんじん、だいこん、えのきたけ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、／木綿豆腐、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／はっさく、／牛乳、／スパゲティー(ゆで)、オリーブ油、キャベツ、しらす干し、たまねぎ、おろしにんにく、オリーブ油、食塩、しょうゆ、
12 金	筈ご飯 厚揚げと新じゃがのそぼろ煮 きゅうりとにらのさっぱり和え 切り干し大根とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ひじきのおこわ	528(479) 17.8(16.9) 12.5(13.3) 4.5(3.8)	調整豆乳、／米、押麦、たけのこ(ゆで)、かつおだし汁、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、／生揚げ、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、かつおだし汁、豚ひき肉、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、片栗粉、／きゅうり、にら、コーン缶、なたね油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、ごま、／切り干しだいこん、カットわかめ、まいたけ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／いちご、／牛乳、／もち米、米、ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、食塩、
13-27 土	ご飯 豚肉の生姜焼き だいずのカラフル和風和え 若竹汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃの キャラメリゼ	520(468) 20.4(18.8) 15.1(15.3) 5.4(4.2)	牛乳、／米、／豚肉(もも)、しょうゆ、おろししょうが、本みりん、キャベツ、たまねぎ、なたね油、／だいず水煮缶詰、にんじん、だいこん、黄パプリカ、ごま油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、／たけのこ(ゆで)、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／かぼちゃ、なたね油、バター、てんさい糖、
25 木	発芽玄米入りご飯 中華風照り焼きチキン チンゲン菜のどろみ炒め 香りねぎと豆腐のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 キャベツとしらすのペ ペロンチーノ風	506(460) 25.4(23.1) 10.6(11.7) 3.8(3.0)	牛乳、／米、発芽玄米、／鶏むね肉、たまねぎ、おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、なたね油、／チンゲンサイ、にんじん、しめじ、中華スープ、しょうゆ、食塩、なたね油、片栗粉、／木綿豆腐、黒きくらげ、ねぎ、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ、／はっさく、／牛乳、／スパゲティー(ゆで)、オリーブ油、キャベツ、たまねぎ、しらす干し、おろしにんにく、オリーブ油、食塩、しょうゆ、
26 金	彩り花ごはん さわらと人参の煮物 切り干し大根とツナのサラダ キャベツとかぶのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 マーブルケーキ	562(493) 22.2(19.2) 18.3(17.1) 3.8(3.2)	調整豆乳、／米、こまつな、しょうゆ、鮭フレーク、コーン缶、／さわら、おろししょうが、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、スナックえんどう、／切り干しだいこん、ツナ水煮缶、きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、／キャベツ、かぶ、万能ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／いちご、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、バター、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、

☆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◎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、いちご、はっさくです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、4・18日です