



きゅうしょくこんだてよていひょう

2019年5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
7 火 こどもの日メニュー	麦ご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 切干し大根ときょうりの酢の物 新じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 豆乳 こいのぼりクッキー	586(515) 20.3(18.4) 17.8(16.8) 5.0(4.2)	調製豆乳、米、押麦、高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、黒きくらげ、片栗粉、食塩、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、切り干しいたけ、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、調製豆乳、バター、小麦粉、おからパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、調製豆乳、
8・22 水	発芽玄米入りご飯 サーモンのざくざくフライ キャベツとパプリカのチーズドレッシングサラダ さつま芋とマッシュルームのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 カレー風味のオープンポテト	562(496) 21.7(18.7) 15.8(15.5) 3.5(3.0)	調製豆乳、米、発芽玄米、さけ、食塩、ケチャップ、調製豆乳、片栗粉、コーンフレーク、油(揚げ物)、キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、粉チーズ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、押麦、さつまいも(皮付)、いんげん、ベーコン、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、じゃがいも、なたね油、食塩、カレー粉、
9・23 木	グリーンピースご飯 豆腐の和風あんかけ たたき新ごぼうの香りしそ まいたけとふきのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 メロンパン風トースト	678(539) 24.3(19.4) 20.2(16.4) 5.4(4.2)	牛乳、米、こんぶ(煮物用)、しょうゆ、食塩、グリーンピース(豆のみ)、木綿豆腐、なたね油、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう、鶏ひき肉、かつおだし汁、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、食塩、片栗粉、水、モロッコいんげん、ごぼう、にんじん、ごま油、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、焼ふ(板ふ)、まいたけ、ふき、ねぎ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、食パン、バター、てんさい糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、
10・24 金	発芽玄米入りご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドウ・フ) 豆苗とパプリカの中華和え にらともやしのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 五平もち	511(454) 18.7(17.5) 14.4(14.5) 3.8(3.3)	調製豆乳、米、発芽玄米、生揚げ、豚ひき肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、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)、中華スープ、片栗粉、とうもろこし、黄パプリカ、カットわかめ、ごま油、食塩、酢、てんさい糖(液体)、にら、もやし、キャベツ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、あまなつ、牛乳、米、もち米、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、
11・25 土	ご飯 ツナの炒り豆腐 茹でそら豆 かぼちゃといんげんのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ヨーグルトパフェ	517(470) 18.4(17.5) 12.1(12.9) 3.8(3.1)	牛乳、米、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき、ツナ油漬缶、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油、そらまめ(豆のみ)、かぼちゃ、いんげん、ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、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、バナナ、
13・27 月	発芽玄米入りご飯 さわらの西京焼き 千草和え たけのこのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザマカロニ	480(429) 22.4(19.5) 14.6(14.2) 2.9(2.3)	牛乳、米、発芽玄米、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、てんさい糖、料理酒、本みりん、なたね油、にんじん、きゅうり、もやし、かまぼこ、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、たけのこ(ゆで)、こまつな、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、料理酒、食塩、しょうゆ、あまなつ、牛乳、マカロニ サラダ用、ウインナー、たまねぎ、コーン缶、ピザ用チーズ、パセリ粉、ケチャップ、
14・28 火	カレーうどん ごぼうとさつまいもの味噌きんぴら かぶのゆかり和え フルーツ	◎牛乳 牛乳 筍そぼろの混ぜご飯	564(507) 20.0(18.8) 13.7(14.1) 5.4(4.3)	牛乳、干しうどん、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、本みりん、食塩、片栗粉、ごぼう、さつまいも(皮付)、ごま油、てんさい糖、米みそ(淡色辛みそ)、かぶ、かぶ・葉、しそふりかけ、バナナ、牛乳、米、押麦、なたね油、鶏ひき肉、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、きざみのり、
15・29 水	関口食パン チリコンカン 切り干し大根とアスパラの梅ドレッシングサラダ しめじの豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすと天かすのおむすび	541(485) 21.1(19.6) 16.0(15.7) 6.6(5.5)	調製豆乳、関口食パン、ミックスビーンズ缶、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく、なたね油、カットトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、カレー粉、食塩、ローリエ(月桂樹)、切り干しいたけ、グリーンアスパラガス、黄パプリカ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、うめしお、ウインナー、しめじ、キャベツ、コーン缶、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、オレンジ、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、しらす干し、天かす、あおりのこ、
16・30 木	麦ご飯 豚肉のジャム煮 ひじきと大豆のお浸し ちんげん菜と木くらげのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐のもっちり焼きドーナツ	603(538) 22.9(21.1) 16.9(16.7) 5.4(4.3)	牛乳、米、押麦、豚肉(もも)、たまねぎ、黄パプリカ、かつおだし汁、あんずジャム・低糖度、にんにく、しょうゆ、料理酒、ひじき、かつお・昆布だし汁、きゅうり、にんじん、だいたい水煮缶詰、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、ノンゲンサイ、もやし、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)、グレープフルーツ、牛乳、絹ごし豆腐、おから、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、牛乳、なたね油、油(揚げ物)、バニラエッセンス、
17 金	発芽玄米入りご飯 おから入り真珠蒸し スナッパえんどうと人参のナムル 豆腐入りわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 大学かぼちゃ	517(454) 18.3(16.7) 13.5(13.3) 5.7(4.6)	調製豆乳、米、発芽玄米、たまねぎ、片栗粉、しいたけ、しょうが、もち米、豚ひき肉、食塩、てんさい糖、おから、しょうゆ、料理酒、ごま油、スナッパえんどう、もやし、にんじん、ごま油、しょうゆ、食塩、絹ごし豆腐、こまつな、ねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、あまなつ、牛乳、かぼちゃ、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
18 土	ご飯 鶏肉とコーンのチーズ焼き みそドレッシングサラダ オニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつまいも茶巾のきな粉がけ	499(456) 20.5(19.1) 10.7(11.8) 4.2(3.4)	牛乳、米、こまつな、コーン缶、にんじん、鶏むね肉、なたね油、しょうゆ、食塩、ピザ用チーズ、レタス、きゅうり、セロリ、てんさい糖(液体)、米みそ(淡色辛みそ)、酢、オリーブ油、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、ローリエ(月桂樹)、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、さつまいも、干しぶどう、てんさい糖、バター、きな粉、
20 月	発芽玄米入りご飯 豚唐揚げのオニオンソース 春きゃべつとコールスローサラダ かぶと大豆のコンソメスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひじき入りアスパラチャーハン	562(514) 21.4(19.8) 14.4(15.6) 4.0(3.2)	牛乳、米、発芽玄米、豚肉(もも)、料理酒、食塩、片栗粉、油(揚げ物)、たまねぎ、しょうゆ、てんさい糖、酢、かつおだし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、食塩、てんさい糖(液体)、かぶ、かぶ・葉、えのきたけ、だいたい水煮缶詰、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、あまなつ、牛乳、米、押し麦、グリーンアスパラガス、ねぎ、ひじき、ごま油、鶏ひき肉、しょうゆ、食塩、
21 火 世界の料理(スウェーデン)	麦ご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 切干し大根ときょうりの酢の物 新じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ハッロングロトル	600(530) 19.2(17.6) 18.5(17.5) 4.8(3.9)	牛乳、米、押麦、高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、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、切り干しいたけ、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、調製豆乳、小麦粉、片栗粉、バター、なたね油、てんさい糖、いちごジャム、
31 金 誕生会	ひよこのドライカレー ごまドレッシングのころころサラダ エリンギ入りコンソメスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ベイクドチーズケーキ	561(492) 15.8(15.2) 20.5(19.4) 4.2(3.4)	調製豆乳、米、発芽玄米、ターメリック粉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(水煮缶詰)、マッシュルーム缶、干しぶどう、バター、小麦粉、料理酒、カットトマト缶、カレー粉、食塩、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、ローリエ(月桂樹)、干しぶどう、さつまいも(皮付)、かぶ、赤パプリカ、オリーブ油、てんさい糖(液体)、酢、食塩、すりごま、こまつな、エリンギ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、あまなつ、牛乳、クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、無調整豆乳、てんさい糖、レモン果汁、小麦粉、いちごジャム、

☆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、あまなつです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は9・23日です

