



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
3・17 月	麦ご飯 かじきまぐろの磯辺焼き ピーマンとツナの当座煮 かぼちゃと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひじきの混ぜごはん	546(471) 23.1(19.4) 14.2(13.0) 3.8(3.0)	牛乳、/米、押麦、/かじき、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおりの、なたね油、/ピーマン、ごま油、にんじん、ツナ水煮缶、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、/かぼちゃ、えのきたけ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、ひじき、赤パプリカ、ねぎ、ごま油、しょうゆ、本みりん、
4 火 歯を強くするメニュー	発芽玄米入りご飯 大豆とごぼうの落し揚げ きゅうりとわかめの酢の物 麩とごまつなのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらすとねぎの ピザ風トースト フルーツ	526(465) 20.6(18.8) 15.2(15.1) 4.6(3.6)	牛乳、/米、発芽玄米、/ごぼう、にんじん、だいず(乾)、鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、料理酒、無調整豆乳、小麦粉、油(揚げ物)、/きゅうり、カットわかめ、もやし、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/ごまつな、焼(板ふ)、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/メロン、/牛乳、/食パン、万能ねぎ、しらす干し、ケチャップ、ピザ用チーズ、
5・19 水	塩バターコーンラーメン チンゲンサイの野菜炒め 中華きゅうり フルーツ	◎豆乳 牛乳 おからチョコボール フルーツ	474(433) 16.9(16.2) 16.0(15.8) 6.9(5.8)	調整豆乳、/生中華めん、豚肉(もも)、もやし、ねぎ、なたね油、コーン缶、かつお・昆布だし汁、バター、食塩、しょうゆ、すりごま、/チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、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、/オレンジ、/牛乳、/おから、小麦粉、バター、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、干しぶどう、
6・20 木	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 三色納豆あえ さつま芋といんげんのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ソース焼きそば フルーツ	502(456) 21.9(20.1) 12.1(12.8) 4.7(3.7)	牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉、なたね油、だいこん、干しいたけ、かつおだし汁、しいたけだし汁、料理酒、酢、しょうゆ、てんさい糖、おろししょうが、/ごまつな、赤パプリカ、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/さつまいも(皮付)、いんげん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/蒸し中華めん、豚肉(もも)、料理酒、キャベツ、にんじん、ウスターソース、食塩、なたね油、あおりの、
7・21 金	ツナカレーライス キャベツとトマトのイタリアンサラダ かぼちゃとソーセージのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 にんじんと干しいたけの 炊き込みおにぎり	595(530) 19.1(18.0) 14.1(14.3) 3.8(3.3)	調整豆乳、/米、発芽玄米、ツナ水煮缶、たまねぎ、じゃがいも、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、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、/キャベツ、トマト、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぼちゃ、ウインナー、マッシュルーム、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)、/あまなつ、/牛乳、/米、押麦、にんじん、油揚げ、干しいたけ、食塩、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、食塩、
8・22 土	あさりご飯 鶏肉と野菜のみそ焼き モロコしいんげんの香ばし和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごクリーム のフルーツサンド	549(484) 25.1(22.4) 15.6(15.5) 2.9(2.2)	牛乳、/米、あさり水煮缶、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、おろししょうが、/鶏むね肉、料理酒、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、たまねぎ、キャベツ、ごま油、/モロコしいんげん、黄パプリカ、にんじん、ごま油、料理酒、本みりん、しょうゆ、おろししょうが、/絹ごし豆腐、エリンギ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、生クリーム、いちごジャム、てんさい糖(液体)、バナナ、
10・24 月	発芽玄米入りご飯 豆腐とおからの鶏つくね もやしとニラの和え物 さつま芋と切干大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 コーンとねぎの 焼きおにぎり	584(524) 20.1(18.9) 12.8(13.4) 4.7(3.7)	牛乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、無調整豆乳、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油、/もやし、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、/さつまいも(皮付)、切り干しいんげん、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/米、発芽玄米、コーン缶、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、ねぎ、ごま、
11・25 火	関口食パン ごぼうソースのポテトグラタン コールスローサラダ かぶとセロリーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 あじさい寒天	478(447) 17.4(16.7) 16.1(17.0) 4.5(3.5)	牛乳、/関口食パン、/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、食塩、ごぼう、無調整豆乳、上新粉、脱脂粉乳、バター、ピザ用チーズ、パセリ粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、/かぶ、セロリー、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、/牛乳、/水、かんてん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんてん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、
12・26 水	麦ご飯 すずきの甘酢ソースかけ 拌三絲(パンサンスー) コーン入りわかめスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつまいもの バターライス フルーツ	554(490) 20.7(18.1) 12.9(13.1) 3.0(2.7)	調整豆乳、/米、押麦、/すずき、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、ピーマン、料理酒、てんさい糖、酢、しょうゆ、おろししょうが、中華スープ、片栗粉、/はるさめ、にんじん、きゅうり、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/ごま油、/カットわかめ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、/オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、さつまいも(皮付)、ベーコン、食塩、バター、なたね油、パセリ粉、
13 木 T	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 オクラとひじきのさっぱり和え チンゲン菜としめじのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 そらまめくんの蒸しパン	541(483) 20.8(18.9) 12.8(13.1) 4.3(3.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、しょうが、/オクラ、にんじん、ひじき、かつおだし汁、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、白みそ、無調整豆乳、そらまめ(豆のみ)、
14 金	麦ご飯 変わりローストチキン 切干し大根のポン酢サラダ ズッキーニの洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃプリン	530(470) 21.7(18.9) 16.8(16.2) 4.3(3.7)	調整豆乳、/米、押麦、/鶏もも肉、たまねぎ、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、料理酒、ケチャップ、ウスターソース、なたね油、/切り干しいんげん、きゅうり、黄パプリカ、しょうゆ、本みりん、酢、レモン果汁、てんさい糖(液体)、オリーブ油、/ズッキーニ、ベーコン、オリーブ油、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/すいか、/牛乳、/かぼちゃ、てんさい糖、牛乳、生クリーム、ゼラチン、
15・29 土	豚肉のポークチャップ丼 じゃが芋きんぴら チーズ入りおなか おむすび フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入りおなか おむすび	601(537) 22.9(21.1) 16.4(16.3) 3.0(2.4)	牛乳、/米、豚肉(もも)、ケチャップ、ウスターソース、食塩、たまねぎ、なたね油、/じゃがいも、油(揚げ物)、ごぼう、にんじん、油(揚げ物)、しょうゆ、てんさい糖、/生揚げ、いんげん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、食塩、料理酒、しょうゆ、かつお節、チーズ、
18 火 世界の料理(タイ)	ガバオライス 彩り野菜のピクルス キャベツの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらすとねぎの ピザ風トースト	533(471) 23.2(20.9) 13.9(14.1) 3.2(2.4)	牛乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、セロリー、おろしにんにく、ごま油、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、片栗粉、/きゅうり、黄パプリカ、かぶ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、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、/メロン、/牛乳、/食パン、万能ねぎ、しらす干し、ケチャップ、ピザ用チーズ、
27 木	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 オクラとひじきのさっぱり和え チンゲン菜としめじのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	536(479) 18.9(17.5) 16.7(16.3) 4.9(3.9)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、しょうが、/オクラ、にんじん、ひじき、かつおだし汁、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/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、
28 金 誕生日会	発芽玄米入りご飯 かたつむりハンバーグ 切干し大根のサラダ マセドアンスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さくらんぼトライフル	581(519) 16.4(15.8) 18.8(18.1) 5.1(4.3)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、パン粉、片栗粉、食塩、ナツメグ、なたね油、ケチャップ、きゅうり、/切り干しいんげん、きゅうり、もやし、コーン缶、ごま油、なたね油、しょうゆ、酢、てんさい糖、/かぶ、にんじん、ズッキーニ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油、バター、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖(液体)、さくらんぼ(国産)、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります

☆おやつのお印は、9時おやつとなります

☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、なつみかん、メロン、すいかです

★今月のTABLE FOR TWO献立は、13日です

