



きゅうしょくこんだてよていひょう



2019年7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
1-29 月	麦ご飯 すずきのバター照り焼き そぼろ納豆 夏野菜の豚汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	473(422) 23.8(20.4) 11.9(12.3) 5.5(4.2)	牛乳、/米、押麦、/すずき、しょうゆ、本みりん、料理酒、たまねぎ、バター、/切り干しだいこん、きゅうり、納豆、しょうゆ、食塩、/豚肉(もも)、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、なたね油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、/メロン、/牛乳、/とうもろこし、
2-16 火	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ きょうと大豆のサラダ きゃべつとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ツナおにぎり	581(520) 22.0(20.2) 14.4(14.7) 5.8(4.5)	牛乳、/スバゲティ、オリーブ油、鶏もも肉、食塩、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんにく、なたね油、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、本みりん、てんさい糖、片栗粉、きざみのり、/ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、にんじん、だいたい水煮魚、コーン缶、酢、なたね油、食塩、てんさい糖(液体)、/キャベツ、エリンギ、ウインナー、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、/パナナ、/牛乳、/米、押麦、ねぎ、なたね油、ツナ水煮魚、うめびしお、焼きのり、米みそ(淡色辛みそ)、
3-17 水	小松菜と厚揚げのあんかけご飯 おくらとかまぼこの海苔酢あえ じゃがバターコーンみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃポーロ	571(510) 18.1(17.1) 18.9(18.2) 3.5(3.0)	調整豆乳、/米、発芽玄米、こまつな、鶏ひき肉、生揚げ、干しいたけ、ねぎ、にんにく、ごま油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、食塩、片栗粉、/オクラ、もやし、かまぼこ、あおのり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/じゃがいも、たまねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バター、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、バター、なたね油、てんさい糖、片栗粉、脱脂粉乳、
4-18 木	発芽玄米入りご飯 青炒肉糸(テンジャオオロス) トマトときゅうりの中華和え わかめと厚揚げのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉トースト	546(493) 22.3(20.6) 18.1(17.6) 3.6(2.9)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、料理酒、食塩、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、なたね油、てんさい糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油、中華スープ、/トマト、きゅうり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、/カットわかめ、生揚げ、ねぎ、えのきたけ、食塩、しょうゆ、中華スープ、/グレープフルーツ、/牛乳、/食パン、きな粉、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
5 金	◎七夕そうめん ◎から揚げ ポイルウインナー カプチネア 給食 ももぐみ ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ	◎豆乳 牛乳 七夕きらきら寒天	550(569) 22.6(19.7) 20.1(24.9) 4.4(3.3)	調整豆乳、/干しそうめん、かつお・昆布だし汁、料理酒、本みりん、しょうゆ、食塩、オクラ、にんじん、/鶏もも肉、料理酒、しょうゆ、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、油(揚げ物)、/ウインナー、/きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、/えだまめ、食塩、/フライドポテト、食塩、あおのり、油(揚げ物)、/すいか、オレンジ、メロン、/牛乳、/水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、みかん濃縮果汁、てんさい糖、
6-20 土	ご飯 キャベツと高野豆腐の洋風煮 おからピーマン 厚揚げと冬瓜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニココア	505(460) 18.1(17.2) 14.7(14.9) 3.2(2.6)	牛乳、/米、/高野豆腐、ベーコン、キャベツ、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、てんさい糖、/ピーマン、黄パプリカ、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁、かつお節、/生揚げ、カットわかめ、とうがん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/マカロニ サラダ用、ココア(ビュアココア)、てんさい糖、バター、食塩、
8-22 月	麦ご飯 豚にら豆腐チャンブルー きゅうりとツナのお和え物 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 甘酒のスコーン	553(496) 20.8(19.3) 16.0(15.8) 4.4(3.5)	牛乳、/米、押麦、/豚肉(もも)、にんじん、にら、もやし、なたね油、木綿豆腐、てんさい糖、食塩、しょうゆ、かつお節、/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮魚、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、食塩、/かぼちゃ、万能ねぎ、焼(板)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/調整豆乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、甘酒、なたね油、てんさい糖、ブルー(乾)、
9 火	コッペパン(幼児) 関口食パン(乳児) スラッピージョー キャベツとパプリカのサラダ さつま芋の豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	523(493) 19.1(19.3) 16.4(15.9) 3.4(3.6)	牛乳、/超熟ロール、/関口食パン、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、なたね油、カットトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、食塩、てんさい糖、粉チーズ、ローリエ(月桂樹)、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、食塩、てんさい糖、/さつまいも(皮付)、しめじ、セロリー、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、押麦、切りか、塩こんぶ、かつお節、ごま油、
10-24 水	発芽玄米入りご飯 ひじきの炒り豆腐 トマトとしらすの酢の物 なすと切干し大根のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ジャージャーメン	569(509) 21.8(20.1) 15.1(15.1) 4.4(3.7)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ひじき、なたね油、豚ひき肉、てんさい糖、しょうゆ、食塩、/トマト、しらす干し、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/なす、切り干しだいこん、油揚げ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/生中華めん、ごま油、/かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、もやし、なたね油、鶏ひき肉、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、
11-25 木	麦ご飯 ヘルシーミートローフ パプリカのケチャップソテー 冬瓜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのあべかわ	508(452) 18.8(17.1) 14.8(14.3) 6.9(5.4)	牛乳、/米、押麦、/たまねぎ、セロリー、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、パン粉、牛乳、食塩、ナツメグ、なたね油、/黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、/にんじん、とうがん、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/メロン、/牛乳、/かぼちゃ、きな粉、てんさい糖、食塩、
12 金	発芽玄米入りご飯 夏野菜の酢鮭 チョレギ風サラダ チンゲンサイとくらげのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ジャンバラヤ風	556(499) 21.3(19.7) 15.3(15.3) 3.4(3.0)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、料理酒、片栗粉、油(揚げ物)、たまねぎ、黄パプリカ、ピーマン、なす、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、/メラス、きゅうり、酢、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖(液体)、しょうゆ、焼きのり、すりごま、/チンゲンサイ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、料理酒、/すいか、/牛乳、/米、押麦、たまねぎ、コーン缶、ウインナー、オリーブ油、にんにく、ケチャップ、カレー粉、細切りチーズ(生食)、パセリ粉、
13-27 土	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め 小松菜とまよしのあえ物 豆腐とオクラのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 さつま芋のキャラメリゼ	499(444) 15.7(15.2) 12.5(13.2) 4.4(3.3)	牛乳、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、なす、赤パプリカ、ごま油、てんさい糖、料理酒、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、/こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、/木綿豆腐、オクラ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、なたね油、バター、てんさい糖、
19 金	トマト入りカレーライス 焼きズッキーニのサラダ おくらのスープ フルーツ	◎豆乳(30日牛乳) 牛乳 きんぴらごぼうご飯	569(509) 20.3(19.0) 12.9(13.4) 4.4(3.7)	調整豆乳(30日牛乳)、/米、押麦、じゃがいも、たまねぎ、トマト、マッシュルーム缶、鶏もも肉、なたね油、かつおだし汁、小麦粉、バター、脱脂粉乳、カレー粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、/ズッキーニ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、レモン果汁、食塩、粉チーズ、/オクラ、コーン缶、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/すいか(30日パナナ)、/牛乳、/米、発芽玄米、ごぼう、にんじん、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、ごま、かつおだし汁、
23 火	関口食パン かぼちゃグラタン キャベツとパプリカのサラダ ポテトの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	528(479) 18.1(17.3) 15.0(15.2) 5.4(4.3)	牛乳、/関口食パン、/かぼちゃ、バター、豚ひき肉、たまねぎ、なたね油、小麦粉、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、おからパウダー、ビザ用チーズ、/パセリ粉、/キャベツ、セロリー、黄パプリカ、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖、/じゃがいも、しめじ、にんじん、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、/すいか、/牛乳、/米、押麦、切りか、塩こんぶ、かつお節、ごま油、
26 金	らいおんハヤシライス サウピカンサラダ 2色ズッキーニのココロスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコバナナカップケーキ	588(524) 17.0(16.3) 17.3(16.8) 4.0(3.4)	調整豆乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油、トマトジュース、かつおだし汁、小麦粉、バター、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、にんじん、いんげん、干しぶどう、黒ごま、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごま油、てんさい糖(液体)、食塩、酢、しょうゆ、/ズッキーニ、黄ズッキーニ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、水、干しぶどう、なたね油、てんさい糖、無調整豆乳、パナナ、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆◎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、メロン、すいかです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は11、25日です

