



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・29 木 	関口食パン ごろごろトムのハンバーグ きゅうりのピクルス かぼちゃのミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きとうもろこし	463(425) 20.6(19.2) 15.8(15.8) 7.0(5.6)	牛乳、／関口食パン、／豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、トマト、ひじき、食塩、ナツメグ、コーンフレーク、料理酒、なたね油、／きゅうり、黄パプリカ、／てんさい糖（液体）、酢、食塩、／かぼちゃ、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／グレープフルーツ、／牛乳、／とうもろこし、しょうゆ、バター、
2・16 金	麦ご飯 鶏肉のごま風味から揚げ ひじきの磯煮 厚揚げとなすのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 和風枝豆チーズトースト	609(534) 29.7(25.0) 20.0(18.9) 5.0(4.2)	調製豆乳、／米、押麦、／鶏もも肉、しょうゆ、料理酒、おろししょうが、片栗粉、ごま、油（揚げ物）、／にんじん、ひじき、油揚げ、かつおだし汁、／てんさい糖、しょうゆ、いんげん、／生揚げ、なす、万能ねぎ、えのきたけ、煮干し汁、／みみそ（淡色辛みそ）、／バナナ、／牛乳、／食パン、えだまめ、バター、みみそ（淡色辛みそ）、コーン缶、ピザ用チーズ、きざみのり、
3・17・31 土	豆腐なめこうどん ピーマンのツナ胡麻和え 粉ふきさま芋 フルーツ	◎牛乳 牛乳 鮭と昆布のオイル おにぎり	561(505) 18.2(17.3) 14.1(14.5) 4.8(3.8)	牛乳、／干しうどん（ゆで）、焼き豆腐、油揚げ、なめこ、ねぎ、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、／ピーマン、にんじん、ひじき、かつおだし汁、コーン缶、ツナ油漬缶、ねりごま、／てんさい糖（液体）、しょうゆ、酢、／さつまいも（皮付）、あおのり、／オレンジ、／牛乳、／米、鮭フレーク、塩こんぶ、ごま油、ごま、
5・19 月	麦ご飯 かぼちゃ入りチリコンカン ザワークラウト ズッキーニとウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 新生姜の炊き込みごはん	558(503) 18.1(17.2) 12.3(13.0) 5.4(4.4)	牛乳、／米、押麦、／ミックスビーンズ缶、豚ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、おろしにんにく、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）、／キャベツ、コーン缶、酢、／てんさい糖（液体）、食塩、／ズッキーニ、にんじん、エリンギ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、発芽玄米、こんぶ（だし用）、にんじん、油揚げ、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、きざみのり、
6・20 火	発芽玄米入りご飯 鮭の大葉みそ焼き わかめとオクラの土佐和え キャベツとえのき茸のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 にんじんポンデケーキ	494(444) 21.0(18.2) 13.1(13.4) 3.4(2.8)	牛乳、／米、発芽玄米、／さけ、料理酒、片栗粉、しそ、みみそ（淡色辛みそ）、酢、食塩、なたね油、／オクラ、トマト、カットわかめ、酢、／てんさい糖（液体）、食塩、かつお節、／キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、／バナナ、／調製豆乳、／マッシュポテト、牛乳、にんじん、ベーコン、小麦粉、片栗粉、粉チーズ、食塩、なたね油、
7・21 水	麦ご飯 マーボー冬瓜 切干し大根と豆苗の塩ナムル トマトと小松菜の中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 凍り豆腐のきな粉 フレンチ	536(483) 21.9(20.2) 18.4(17.7) 5.0(4.3)	調製豆乳、／米、押麦、／とうがんと、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごま油、豚ひき肉、中華スープ、しいたけだし汁、みみそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、／てんさい糖、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、トウモロコシ（芽ばえ）、ごま油、しょうゆ、酢、／てんさい糖（液体）、食塩、／トマト、こまつな、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま、／オレンジ、／牛乳、／高野豆腐、無調整豆乳、／てんさい糖、バニラエッセンス、小麦粉、きな粉、食塩、水、油（揚げ物）、
8・22 木	発芽玄米入りご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き ごまじやこ和え 油揚げとつむらさきのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃがべー おにぎり	526(474) 22.5(20.4) 14.1(14.3) 3.3(2.7)	牛乳、／米、発芽玄米、／鶏もも肉、食塩、たまねぎ、キャベツ、／てんさい糖、本みりん、みみそ（淡色辛みそ）、バター、なたね油、／もやし、いんげん、ちりめんじゃこ、／てんさい糖（液体）、しょうゆ、ごま、／つむらさき、ねぎ、油揚げ、煮干し汁、みみそ（淡色辛みそ）、／すいか、／牛乳、／米、押麦、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、しょうゆ、食塩、
9 金 世界の料理 (ドイツ)	麦ご飯 すずきのチーズオープンフライ 3色フレンチサラダ アイントプフ フルーツ	◎豆乳 牛乳 大学芋	533(469) 20.7(18.0) 12.6(12.7) 4.4(3.8)	調製豆乳、／米、押麦、／すずき、おろしにんにく、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、油（揚げ物）、／キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、／てんさい糖（液体）、食塩、／たまねぎ、にんじん、セロリ、鶏もも肉、オリーブ油、ミックスビーンズ缶、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）、／メロン、／牛乳、／さつまいも（皮付）、ごま油、水、／てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
10・24 土	梅ご飯 鶏じゃが 青梗菜とパプリカの塩ごま和え ごぼうと切干し大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 メープルお麩ラスク	522(474) 16.0(15.6) 14.8(15.0) 4.6(3.7)	牛乳、／米、こんぶ（だし用）、うめびしお、／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、／てんさい糖、料理酒、／チンゲンサイ、もやし、黄パプリカ、食塩、すりごま、／切り干しだいこん、ごぼう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、みみそ（淡色辛みそ）、／バナナ、／牛乳、／バター、メープルシロップ、／てんさい糖、牛乳、焼ふ、
13・27 火	あんかけ麺 もやしとエリンギの炒め物 豆腐ともずくのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 トマトとコーンのご飯	638(566) 21.8(20.2) 12.1(12.9) 4.7(3.8)	牛乳、／蒸し中華めん、ごま油、豚肉（もも）、赤パプリカ、たまねぎ、／ほたて貝柱水煮缶、黒さくらげ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、料理酒、片栗粉、／もやし、にんじん、エリンギ、食塩、ごま油、ごま、／木綿豆腐、もずく、万能ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／メロン、／牛乳、／米、押麦、鶏ひき肉、コーン缶、ごぼう、かつおだし汁、トマト、食塩、しょうゆ、料理酒、
14・28 水	夏野菜カレーライス おから入りかぼちゃサラダ 冬瓜と黄色ズッキーニのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 豆腐で濃厚 ガトーショコラ	556(498) 17.9(17.0) 16.2(16.0) 4.7(4.0)	調製豆乳、／米、発芽玄米、鶏もも肉、なす、たまねぎ、赤パプリカ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、食塩、／てんさい糖、／かぼちゃ、きゅうり、おから、／てんさい糖（液体）、しょうゆ、酢、オリーブ油、／とうがんと、ズッキーニ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、／すいか、／牛乳、／絹ごし豆腐、／てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、脱脂粉乳、小麦粉、コーンスターチ、ココア（ビュアココア）、ベーキングパウダー、
15 木 26 月	発芽玄米入りご飯 大豆と野菜の揚げ風焼き キャベツとわかめのごま酢の物 もやしのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひまわり寒天	501(456) 16.6(16.1) 11.3(12.2) 5.5(4.4)	牛乳、／米、発芽玄米、／だいたず水煮缶詰、鶏もも肉、おろししょうが、しょうゆ、料理酒、片栗粉、油（揚げ物）、さつまいも（皮付）、にんじん、油（揚げ物）、こまつな、しょうゆ、／てんさい糖、料理酒、／キャベツ、カットわかめ、酢、／てんさい糖（液体）、食塩、すりごま、／もやし、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、みみそ（淡色辛みそ）、／グレープフルーツ、／牛乳、／水、かんでん（粉）、ぶどう濃縮果汁、／てんさい糖、水、かんでん（粉）、オレンジ濃縮果汁、／てんさい糖、
23 金	麦ご飯 すずきのチーズオープンフライ 3色フレンチサラダ ガンボスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 大学芋	548(481) 19.9(17.4) 14.4(14.1) 4.9(4.1)	調製豆乳、／米、押麦、／すずき、おろしにんにく、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、油（揚げ物）、／キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、／てんさい糖（液体）、食塩、／にんじん、たまねぎ、オクラ、ウインナー、オリーブ油、カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／てんさい糖、ローリエ（月桂樹）、／メロン、／牛乳、／さつまいも（皮付）、ごま油、水、／てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
30 金 カフェテリア 給食 誕生会 ももぐみ ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ	ひまわりライス ◎屋台風ソース焼きそば ◎肉団子 茹でとうもろこし 茹でえだまめ ◎スティックきゅうり（みかんぐみのみ） ◎冬瓜のすまし汁 すいかのフルーツポンチ（◎バナナ）	◎豆乳 牛乳 マカロニきな粉	680(585) 28.8(24.6) 23.0(20.9) 7.6(5.9)	調製豆乳、／米、ターメリック粉、なたね油、鶏ひき肉、しょうゆ、／てんさい糖、料理酒、きゅうり、さやえんどう、／蒸し中華めん、豚肉（もも）、料理酒、キャベツ、にんじん、にら、ウスターソース、食塩、なたね油、あおのり、／豚ひき肉、おから、たまねぎ、おろししょうが、無調整豆乳、片栗粉、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油、しょうゆ、酢、／てんさい糖、ごま油、片栗粉、ごま、／とうもろこし、／えだまめ、食塩、／とうがんと、もやし、えのきたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、／すいか、メロン、バナナ、りんご濃縮果汁、／牛乳、／マカロニ サラダ用、きな粉、／てんさい糖、バター、食塩、

☆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、すいか、メロン、ぶどうです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、1・29日です

