



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2020年1月

日付	献立名	おやつ	エネルギーたんぱく質食物繊維	材料名
4・18 土	麦ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 キャベツとツナの和え物 さつま芋とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳(18日牛乳) 豆乳(18日牛乳) 鮭と天かすのおむすび	559(498) 16.9(16.1) 13.1(13.3) 4.2(3.6)	調製豆乳(18日牛乳)、／米、押麦、／高野豆腐、じゃがいも、ごぼう、干しいたけ、しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、／ツナ油漬缶、にんじん、キャベツ、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、／たまねぎ、さつまいも(皮付)、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／調製豆乳(18日牛乳)、／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、鮭フレーク、天かす、
6・20 月	発芽玄米入りご飯 スイートスパイシーチキン きゅうりと大豆のチーズサラダ ごろごろ根菜スープ フルーツ	◎豆乳(20日牛乳) 牛乳 さつま芋のふんわり焼きドーナツ	602(526) 24.6(21.0) 17.0(16.5) 4.0(3.5)	調製豆乳(20日牛乳)、／米、発芽玄米、／鶏むね肉、食塩、しょうゆ、てんさい糖(液体)、にんにく、カレー粉、／きゅうり、赤パプリカ、コーン缶、蒸し大豆、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、細切りチーズ(生食)、／ごぼう、にんじん、だいこん、ベーコン、バター、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、／グレープフルーツ、／牛乳、／さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、油(揚げ物)、パニラエッセンス、
7 火 お正月献立 七草	麦ご飯 松風焼き 紅白なます すましにゆうめん フルーツ	◎牛乳 牛乳 七草粥	530(481) 18.7(17.7) 12.5(13.2) 4.3(3.5)	牛乳、／米、押麦、／ねぎ、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、無調整豆乳、パン粉、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油、あおのり、／だいこん、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／干しとうもろこし、手まり麩、みつば、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、／みかん、／牛乳、／米、かつおだし汁、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、食塩、
8・22 水	発芽玄米入りご飯 かじきまぐろの竜田揚げ チンゲン菜とあげのさつと煮 切り干し大根とさつま芋の白みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 パンキンパイ風	555(486) 22.1(19.2) 14.6(13.9) 4.1(3.5)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／かじき、しょうが、しょうゆ、本みりん、片栗粉、油(揚げ物)、／チンゲンサイ、にんじん、しめじ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、／さつまいも(皮付)、切り干しだいこん、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／かぼちゃ、てんさい糖、脱脂粉乳、牛乳、ぎょうざの皮、バター、
9・23 木	だいこん飯 鶏肉とごぼうのみそ煮 きゃべつとちくわの土佐和え 白菜の煮浸し風汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココア入りおからレーズンクッキー	562(502) 21.0(18.7) 18.6(17.7) 7.0(5.6)	牛乳、／米、押麦、だいこん、料理酒、食塩、こんぶ(だし用)、／ごぼう、じゃがいも、鶏むね肉、片栗粉、油(揚げ物)、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、／キャベツ、にんじん、ちくわ、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、／はくさい、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／調製豆乳、／小麦粉、おからパウダー、脱脂粉乳、ココア(ビュアココア)、バター、なたね油、てんさい糖、干しぶどう、パニラエッセンス、牛乳、
10・24 金 T	根菜和風カレーライス 切干大根とベーコンのサラダ きゃべつと押麦のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ひじきオイルおにぎり	632(560) 19.7(18.4) 17.1(16.7) 5.2(4.4)	調製豆乳、／米、発芽玄米、ごぼう、たまねぎ、さといも、豚肉(もも)、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、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、／切り干しだいこん、きゅうり、ベーコン、オリーブ油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、／キャベツ、にんじん、しめじ、押麦、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、／りんご、／牛乳、／米、発芽玄米、うめひしお、料理酒、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、ごま、ごま油、
11・25 土 11日: 餅つき会	五目うどん たらの磯辺焼き さつま芋の煮物 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉トースト	437(399) 20.8(17.9) 13.6(14.1) 4.0(3.2)	牛乳、／干しうどん、鶏もも肉、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、／たら、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおのり、なたね油、／さつまいも(皮付)、だいず水煮缶詰、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、／バナナ、／牛乳、／食パン、きな粉、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
14・28 火	麦ご飯 豚肉の彩り香味焼き そぼろ納豆 厚揚げともずくのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 オープンさつまフライ	563(506) 22.4(20.7) 17.7(17.3) 5.7(4.6)	牛乳、／米、押麦、／豚肉(もも)、ねぎ、黄パプリカ、赤パプリカ、本みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが、ごま油、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、納豆、しょうゆ、食塩、／生揚げ、たまねぎ、もずく、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／グレープフルーツ、／牛乳、／さつまいも(皮付)、食塩、油(揚げ物)、
15・29 水	発芽玄米入りご飯 野菜入り真珠蒸し 白菜と水菜の韓国風海苔あえ 豆腐と春雨のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 焼きりんごのクラッシュゼリー	531(477) 17.3(16.5) 12.4(13.0) 4.6(3.9)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／豚ひき肉、おから、ごまつな、たまねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉、しょうゆ、食塩、料理酒、もち米、／はくさい、きょうな、きざみのり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、すりごま、／はるさめ、絹ごし豆腐、にら、黒きくらげ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／りんご、てんさい糖、りんご濃縮果汁、かんてん(粉)、りんご濃縮果汁、
16・30 木	白菜と豆腐のあんかけご飯 ひじきとほうれん草のお浸し 冬野菜と麩のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きつねうどん	462(426) 18.1(17.3) 13.2(13.7) 4.3(3.4)	牛乳、／米、押麦、はくさい、鶏ひき肉、木綿豆腐、干しいたけ、にんにく、ごま油、かつおだし汁、しいたけだし汁、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、食塩、片栗粉、／ひじき、かつおだし汁、ほうれんそう、黄パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、／にんじん、だいこん、ごぼう、焼ぶ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん、／牛乳、／ゆでうどん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、ねぎ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、
17 金	関口食パン あつあつポテトグラタン きのことごぼうのマリネ かぶとビーンズのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋とウインナーのピラフ	552(495) 19.3(18.1) 17.6(17.1) 5.5(4.6)	調製豆乳、／関口食パン、／豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、食塩、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、ピザ用チーズ、パセリ粉、／エリンギ、しめじ、にんじん、ごぼう、にんにく、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、／かぶ、ブロッコリー、ミックスビーンズ缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／りんご、／牛乳、／米、押麦、料理酒、食塩、さつまいも(皮付)、たまねぎ、オリーブ油、ウインナー、かつおだし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
21 火	麦ご飯 回鍋肉 かぶの中華和え 大根ともやしのわかめスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃこチーズの焼きおにぎり	527(478) 19.5(18.4) 11.8(12.7) 3.3(2.6)	牛乳、／米、押麦、／豚肉(もも)、にんじん、キャベツ、ピーマン、干しいたけ、油(揚げ物)、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、てんさい糖、しょうゆ、／かぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、／だいこん、もやし、ねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、チーズ、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、
27 月 世界の料理 (ギリシャ)	関口食パン ムサカ きのことごぼうのマリネ かぶとビーンズの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナ入りチャーハン	575(512) 21.7(19.8) 18.4(17.7) 5.6(4.4)	牛乳、／関口食パン、／なす、オリーブ油、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、食塩、小麦粉、水、ケチャップ、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、ピザ用チーズ、／エリンギ、しめじ、にんじん、ごぼう、にんにく、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、／かぶ、ブロッコリー、ミックスビーンズ缶、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／米、押麦、ツナ水煮缶、ねぎ、しょうゆ、食塩、ごま油、
31 金 誕生会	ハッシュドポークスパゲティ 3色の野菜ピクルス ジュリエンスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃプリン・ア・ラ・モード	521(471) 18.7(17.7) 17.9(17.3) 4.9(4.1)	調製豆乳、／スパゲティ、オリーブ油、豚ひき肉、ベーコン、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油、トマトジュース、ケチャップ、てんさい糖、かつおだし汁、食塩、コーンスターチ、生クリーム、／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、セロリー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／りんご、／牛乳、／かぼちゃ、てんさい糖、牛乳、生クリーム、ゼラチン、生クリーム、てんさい糖(液体)、かぼちゃの種(味付け)、

☆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、誕生会の◎印、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、みかん、バナナ、りんご、オレンジ、グレープフルーツです

★今月のTABLE FOR TWO献立は、10・24日です

※9・23日昼食に提供するちくわは、卵不使用のものを使用しています



損保ジャパン日本興亜スマイルキッズ