



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 土	麦ご飯 豚肉のみぞれ煮 冬の焼き野菜 味噌けんちん汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	531(480) 20.0(18.8) 11.4(12.3) 5.9(4.7)	牛乳、米、押麦、豚肉(もも)、かつお・昆布だし汁、だいこん、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、かぶ、ブロッコリー、にんじん、食塩、ごま油、木綿豆腐、さといも、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、蒸し切干しいも、
3 月 豆まき会	赤おにご飯 いわしのフライ 納豆の和え物 雷汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	588(512) 21.2(18.0) 15.1(14.4) 5.1(4.1)	牛乳、米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、食塩、しょうゆ、赤パプリカ、とんがりコーン、干しぶどう、蒸し大豆、にんじん、カットわかめ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、なたね油、いわし、料理酒、食塩、小麦粉、水、パン粉、油(揚げ物)、ごまつな、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、かぶ、かぶ・葉、絹ごし豆腐、なたね油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みかん、牛乳、さつまいも(皮付)、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、食塩、
4・18 火	麦ご飯 田舎煮 ほうれん草の梅ひじき和え しめじとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごクッキー	561(505) 16.5(16.0) 16.0(16.0) 6.1(4.9)	牛乳、米、押麦、鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、なたね油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、きゅうり、ほうれん草(冬)、ひじき、かつおだし汁、コーン缶、うめびしお、しょうゆ、てんさい糖(液体)、酢、たまねぎ、カットわかめ、しめじ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、小麦粉、おからパウダー、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、バター、なたね油、てんさい糖、いちごジャム、無調整豆乳、
5・19 水	発芽玄米入りご飯 肉団子の甘酢あん 豆苗のおかか醤油和え 白菜ともやしのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 芋ようかん	551(502) 16.5(16.1) 16.6(16.2) 6.6(5.2)	調製豆乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、おから、たまねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、油(揚げ物)、たまねぎ、にんじん、油(揚げ物)、中華スープ、しょうゆ、てんさい糖、酢、片栗粉、だいこん、とうもろこし、ごま油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、しょうゆ、かつお節、はくさい、もやし、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、さつまいも、かんでん(粉)、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖、
6・20 木	関口食パン 豆腐とツナのハンバーグ わかめとコーンのサラダ カラフルスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	508(467) 20.6(19.3) 14.8(15.1) 5.0(4.0)	牛乳、関口食パン、木綿豆腐、おから、ツナ水煮缶、たまねぎ、片栗粉、パン粉、食塩、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、きゅうり、セロリー、カットわかめ、コーン缶、てんさい糖(液体)、酢、ごま油、食塩、キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ぼんかん(幼児)、みかん(乳児)、牛乳、米、発芽玄米、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、ねぎ、
7・21 金	和風しょうゆラーメン 切り干し大根のなます さつま芋の粉ふき芋 フルーツ	◎豆乳 牛乳 鮭とひじきの 混ぜごはん	537(483) 18.2(17.2) 11.7(12.4) 5.3(4.5)	調製豆乳、生中華めん、かつお・昆布だし汁、にんじん、ごまつな、もやし、豚ひき肉、ごま油、食塩、しょうゆ、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、刻みこんぶ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、さつまいも(皮付)、じゃがいも、食塩、あおのり、いちご、牛乳、米、押麦、鮭フレーク、ひじき、かつおだし汁、本みりん、
8・22 土	納豆そぼろ丼 きゅうりのさっぱり漬け 厚揚げとじゃがいものみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナクリームサンド	535(478) 21.3(19.8) 15.3(15.7) 4.0(3.1)	牛乳、米、発芽玄米、鶏ひき肉、料理酒、挽きわり納豆、ごまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なたね油、しょうゆ、ごま油、食塩、片栗粉、きゅうり、だいこん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、生揚げ、じゃがいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、みかん、牛乳、食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、牛乳、小麦粉、食塩、バセリ粉、
10 月 世界の料理 (イタリア)	麦ご飯 肉豆腐 根菜の磯きんぴら かぼちゃと麩のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 アマトリチャーナ	586(520) 21.4(19.4) 16.2(15.8) 4.9(3.8)	牛乳、米、押麦、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、ごぼう、にんじん、れんこん、ごま油、てんさい糖、あおのり、食塩、黒ごま、かぼちゃ(皮付)、たまねぎ、焼ふ(板ふ)、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、ペンネ、なたね油、ベーコン、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、ホールトマト缶詰、ケチャップ、料理酒、食塩、粉チーズ、
12・26 水 🔧	ご飯 揚げレバーのソースがらめ はくさいのしらす和え 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ごまつなチヂミ	528(470) 22.4(20.5) 14.2(14.0) 2.9(2.5)	調製豆乳、米、豚レバー、牛乳、料理酒、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、はくさい、にんじん、えのきたけ、しらす干し、しょうゆ、酢、ごま油、絹ごし豆腐、カットわかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、ごまつな、なら、豚ひき肉、コーン缶、小麦粉、片栗粉、食塩、水、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、
13・27 木	発芽玄米入りご飯 鮭とブロッコリーのグラタン 切干し大根のソテー 里いものポトフ風 フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込みごぼう ピラフ	564(508) 19.2(18.1) 14.5(14.8) 5.4(4.3)	牛乳、米、発芽玄米、さけ、食塩、料理酒、なたね油、たまねぎ、かつおだし汁、料理酒、食塩、バター、小麦粉、脱脂粉乳、無調整豆乳、ブロッコリー、パン粉、ピザ用チーズ、バセリ粉、切り干しだいこん、ほうれん草、オリーブ油、しょうゆ、にんじん、キャベツ、さといも、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、いちご、牛乳、米、押麦、ごぼう、コーン缶、ピーマン、なたね油、水、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
14 金 バレンタイン デー	大豆のキーマ風カレー ザワークラウト 蕪とかぼちゃのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコっとラスク	550(485) 19.8(18.1) 12.5(12.9) 6.1(5.1)	調製豆乳、米、押麦、ツナ水煮缶、だしず水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、干しぶどう、バター、かつおだし汁、ホールトマト缶詰、料理酒、食塩、ウスターソース、カレー粉、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、かぼちゃ(皮付き)、かぶ、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、バセリ粉、ぼんかん(幼児)、みかん(乳児)、牛乳、食パン、小麦粉、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、
17 月	発芽玄米入りご飯 すずきのムニエル〜マトクリームかけ〜 押麦入りイタリアンサラダ 野菜とウインナーのカレースープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ハリハリゆかり おむすび	566(501) 21.3(18.5) 13.0(13.3) 3.4(2.6)	牛乳、米、発芽玄米、すずき、食塩、小麦粉、バター、たまねぎ、なたね油、ケチャップ、料理酒、食塩、生クリーム、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、押麦、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、かぼちゃ(皮付き)、にんじん、マッシュルーム、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉、みかん、牛乳、米、発芽玄米、切り干しだいこん、しそふりかけ、ごま、きざみのり(乳児)、焼きのり(幼児)、
25 火	麦ご飯 肉豆腐 根菜の磯きんぴら かぼちゃと麩のみそ汁 フルーツ	牛乳 ハリハリゆかり おむすび	568(451) 19.1(14.9) 12.6(9.9) 4.1(3.2)	牛乳、米、押麦、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、ごぼう、にんじん、れんこん、ごま油、てんさい糖、あおのり、食塩、黒ごま、かぼちゃ(皮付)、たまねぎ、焼ふ(板ふ)、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、米、発芽玄米、切り干しだいこん、しそふりかけ、きざみのり(乳児)、焼きのり(幼児)、
28 金 誕生日会	にこちゃんカレーライス 白菜の千切りサラダ 大根とコーンのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 バナナのアップ サイドダウンケーキ	568(511) 17.4(16.6) 15.2(15.2) 4.6(3.9)	調製豆乳、米、押麦、ターメリック粉、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、なたね油、小麦粉、バター、カレー粉、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ウスターソース、ケチャップ、てんさい糖、干しぶどう、ケチャップ、はくさい、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、だいこん、だいこん(葉)、マッシュルーム缶、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ぼんかん(幼児)、みかん(乳児)、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、バナナ、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります。

☆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、ぼんかん、いちご、みかん、グレープフルーツです。

★今月のTABLE FOR TWO献立は、12・26日です。