



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
2月 世界の料理 (ロシア)	関口食パン ひじき入りミートローフ きゅうりのピクルス ボルシチ フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレーピラフおにぎり	570(512) 22.3(20.6) 19.1(18.4) 5.9(4.7)	牛乳、関口食パン、ひじき、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、粉とろふ、たまねぎ、無調整豆乳、パン粉、食塩、ナツメグ、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、きゅうり、てんさい糖(液体)、酢、食塩、にんじん、ビート(水煮)、じゃがいも、キャベツ、ベーコン、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)、生クリーム、バナナ、牛乳、米、発芽玄米、ピーマン、たまねぎ、鶏ひき肉、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、てんさい糖、カレー粉、
3月 ひなまつり	ひな祭り花寿司 さわらの照り焼き かぶときゅうりの塩昆布漬け はまぐりの潮汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごババロア	519(462) 21.0(18.4) 15.4(14.9) 3.0(2.4)	牛乳、米、発芽玄米、こんぶ(だし用)、酢、てんさい糖、食塩、れんこん、にんじん、切り干しいちご、干しいちご、しいたけだし汁、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、さやえんどう、コーン缶、さわら、しょうゆ、みりん、料理酒、なたね油(大豆・なたね油)、かぶ、きゅうり、塩こんぶ、しょうゆ、はまぐり、糸みつば、手まり麩、たまねぎ、昆布だし汁、食塩、料理酒、しょうゆ、オレンジ、牛乳、牛乳、いちご、いちごジャム、水、セラチン、てんさい糖、牛乳、生クリーム、
4・18 水	麦ご飯 豆腐の青菜そぼろかけ にんじんしりしり 大根とかぼちゃのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ひじきと大豆の炊き込みご飯	522(466) 19.2(17.5) 12.6(12.8) 4.7(4.0)	調整豆乳、米、押麦、木綿豆腐、こんぶ(煮物用)、水、ごま油、鶏ひき肉、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、料理酒、片栗粉、にんじん、もやし、ツナ油漬、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、しょうゆ、料理酒、本みりん、かつお節、だれいこん、干しいちご、かぼちゃ(皮付き)、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、料理酒、いちご、牛乳、米、発芽玄米、ひじき、たまねぎ、だいず水煮缶詰、こんぶ(だし用)、しらす干し、しょうゆ、
5・19 木	発芽玄米入りご飯 青炒肉絲(チンジャオロース) さつま芋としめじの中華和え 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ベーコンポテト	505(460) 19.3(18.2) 15.6(15.6) 3.7(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(大豆・なたね油)、てんさい糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、中華スープ、さつま芋(皮付)、しめじ、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、ごま、絹ごし豆腐、チンゲンサイ、黒きくらげ、中華スープ、ごま油、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、食塩、ビザ用チーズ、
6・27 金	麦ご飯 鶏肉のから揚げおろしほん酢かけ 白菜の海苔入り煮浸し 厚揚げのこくろみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 和風ちゃんぽんラーメン	565(494) 25.6(21.8) 15.0(14.4) 3.7(3.2)	調整豆乳、米、押麦、鶏ひき肉、料理酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、なたね油(大豆・なたね油)、だれいこん、レモン果汁、しょうゆ、はくさい、黄パプリカ、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ、生揚げ、にら、にんじん、かつお・昆布だし汁、甘酒、米みそ(淡色辛みそ)、はつさく(27日いちご)、牛乳、生中華めい、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、かまぼこ、ごま油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、
7・21 土	スタミナ豚丼 大根と大豆の香り漬け かぼちゃと小松菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアトースト	582(520) 21.6(20.0) 17.4(17.1) 4.5(3.6)	牛乳、米、発芽玄米、キャベツ、豚肉(もも)、食塩、小麦粉、なたね油(大豆・なたね油)、にんにく、水、しょうゆ、てんさい糖、みりん、しょうが、だれいこん、にんじん、蒸し大豆、えのきたけ、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、かぼちゃ(皮付き)、こまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、食パン、ココア(ピュアココア)、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、無調整豆乳、
9・23 月	チキンピーズカレーライス 切干し大根とじゃこのサラダ 白菜のスキムソイスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 春のふきごはん	622(554) 22.3(20.6) 15.6(15.6) 4.9(3.9)	牛乳、米、押麦、たまねぎ、じゃがいも、ミックスピーズ缶、鶏ひき肉、なたね油(大豆・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、切り干しいちご、きゅうり、ちりめんじゃこ、酢、てんさい糖(液体)、オリーブ油、はくさい、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、オレンジ、牛乳、米、発芽玄米、なたね油(大豆・なたね油)、ふき(水煮)、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、
10・24 火	発芽玄米入りご飯 鮭のポテトコーン焼き ブロッコリーとれんこんのごま和え しめじとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 大学芋	539(477) 21.1(19.6) 11.9(12.7) 5.3(4.1)	牛乳、米、発芽玄米、さけ、食塩、じゃがいも、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、クリームコーン缶、片栗粉、なたね油(大豆・なたね油)、ブロッコリー、れんこん、にんじん、すりごま、てんさい糖(液体)、しょうゆ、しめじ、カットわかめ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、はつさく、牛乳、さつま芋(皮付)、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、
11・25 水	麦ご飯 マーボー大根 豆腐とわかめのナムル風 きゃべつとにらの中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズと昆布入り焼きおにぎり	545(490) 19.9(18.6) 12.5(13.0) 3.9(3.3)	調整豆乳、米、押麦、だれいこん、たまねぎ、にんじん、干しいちご、ごま油、鶏ひき肉、中華スープ、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、木綿豆腐、もやし、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、食塩、キャベツ、にら、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、米、発芽玄米、塩こんぶ、チーズ、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、
12・26 木 誕生会	発芽玄米入りご飯 豆じゃが煮 ほうれん草と押麦のツナ酢和え 切り干し大根と菜の花の洋風みそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 てんさい糖のザクザククッキー	606(542) 17.9(17.0) 19.2(18.6) 5.8(4.5)	牛乳、米、発芽玄米、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、蒸し大豆、なたね油(大豆・なたね油)、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、ほうれん草(冬)、赤パプリカ、ツナ水煮缶、押麦、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、切り干しいちご、もやし、なばな、ウインナー、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、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、てんさい糖、なたね油(大豆・なたね油)、無調整豆乳、
13 金 誕生会	麦ご飯 あつあつポテトグラタン 2色ピクルス ごろっとミネストローネ フルーツ	◎豆乳 牛乳 トッピング焼きドーナツ	637(580) 18.8(18.1) 22.2(20.8) 3.8(3.4)	調整豆乳、米、押麦、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、ビザ用チーズ、パセリ粉、だれいこん、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、にんじん、たまねぎ、セロリ、ベーコン、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)、いちご、牛乳、さつま芋、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(大豆・なたね油)、油(キャノーラ油、揚げ物用)、パナエッセンス、バナナ(幼児)、生クリーム(幼児)、てんさい糖(液体)(幼児)、
14・28 土	鶏肉と春きゃべつのスパゲティ フレンチサラダ さつま芋とマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	510(459) 17.9(17.0) 15.1(15.3) 6.0(4.6)	牛乳、スパゲティ、オリーブ油、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんにく、オリーブ油、食塩、しょうゆ、ブロッコリー、赤パプリカ、コーン缶、なたね油(大豆・なたね油)、酢、食塩、てんさい糖(液体)、さつま芋(皮付)、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、オレンジ、牛乳、かぼちゃ(皮付き)、なたね油(大豆・なたね油)、バター、てんさい糖、
16 月	関口食パン ひじき入りミートローフ きゅうりとコーンのピクルス 叩き新ごぼうとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレーピラフおにぎり	550(496) 21.3(19.8) 17.2(16.9) 6.6(5.3)	牛乳、関口食パン、ひじき、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、無調整豆乳、パン粉、食塩、ナツメグ、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、きゅうり、コーン缶、てんさい糖(液体)、酢、食塩、ごぼう、キャベツ、にんじん、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、バナナ、牛乳、米、発芽玄米、ピーマン、たまねぎ、鶏ひき肉、なたね油(大豆・なたね油)、食塩、てんさい糖、カレー粉、
17・30 火・月	焼き豆腐のみそ煮込みうどん 根菜とツナの塩きんぴら かぶのあちら漬け フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	511(464) 19.0(17.9) 17.3(17.0) 4.8(3.8)	牛乳、干しうどん、焼き豆腐、油揚げ、ねぎ、えのきたけ、干しいちご、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、こまつな、ごぼう、にんじん、れんこん、ツナ水煮缶、ごま油、てんさい糖、食塩、あおりの、かぶ、きゅうり、かぶ、菜、酢、てんさい糖(液体)、食塩、オレンジ(30日バナナ)、牛乳、コッペパン、油(キャノーラ油、揚げ物用)、きな粉、てんさい糖、食塩、
31 火 めろんぐみ リクエスト 給食	麻婆豆腐丼 中華風納豆あえ 春雨ときくらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 おからチョコボール	677(547) 26.4(21.4) 24.7(20.0) 6.8(5.4)	牛乳、米、押麦、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、なたね油(大豆・なたね油)、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、水、てんさい糖、片栗粉、食塩、こまつな、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、はるさめ、とうもろこし、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、おから、小麦粉、バター、なたね油(大豆・なたね油)、てんさい糖、牛乳、ココア(ピュアココア)、干しぶどう、

☆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、グレープフルーツ、はつさく、いちごです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、12・26日です
 ※6・27日おやつに提供するかまぼこは、卵不使用のものを使用しています