



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2017年5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
1-15 月	きじ焼き丼 もやしとひじきの和え物 かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 餡色ベーコン握り	593(531) 22.2(20.6) 16.5(16.4) 3.6(2.9)	牛乳、米、鶏もも肉、酒、小麦粉、なたね油、てんさい糖、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、しいたけ、たまねぎ、グリーンピース(水煮缶詰)、もやし、にんじん、ひじき、かつおだし汁、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、かぶ、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、あまなつ、牛乳、米、発芽玄米、たまねぎ、ベーコン、しょうゆ、食塩、きざみのり、
2 火	麦ご飯 こいのぼりハンバーグ 春きゃべつのマカロニサラダ ジャーマンポテトスープ フルーツ	◎牛乳 麦茶 かしわ餅	631(555) 19.6(18.1) 14.7(14.6) 3.6(2.8)	牛乳、米、押麦、豚ひき肉、木綿豆腐、にんじん、パン粉、牛乳、なたね油、食塩、ケチャップ、グリーンピース(水煮缶詰)、きゅうり、キャベツ、ツナ油漬缶、マカロニ、グラタン用、黄パプリカ、きゅうり、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、バナナ、小麦茶(浸出液)、上新粉、片栗粉、水、てんさい糖、ゆであずき缶、かしの蜜
子どもの日 6-20 土	ご飯 ポークチャップ みそドレッシングサラダ オニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ヨーグルトパフェ	565(497) 21.4(18.7) 14.3(14.0) 2.9(2.3)	牛乳、米、豚肉(もも)、食塩、酒、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、キャベツ、きゅうり、セロリ、コーン缶、てんさい糖(液体)、米みそ(淡色辛みそ)、酢、なたね油、たまねぎ、なたね油、にんじん、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、オレンジ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、コーンフレーク、干しぶどう、バナナ、
8-22 月	麦ご飯 鮭のごま焼き 千草和え くずし豆腐汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 ココアショートブレッド	569(500) 23.7(20.2) 16.8(16.2) 3.9(3.1)	牛乳、米、押麦、さけ、しょうゆ、酒、本みりん、片栗粉、ごま、にんじん、きゅうり、もやし、かまぼこ、しょうゆ、酢、てんさい糖、食塩、ごま、絹ごし豆腐、こまつな、ねぎ、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、あまなつ、調製豆乳、小麦粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、てんさい糖、食塩、生クリーム、
9-23 火	ご飯 家常豆腐(ジア・チャン・ドウフ) 豆苗とパプリカのナムル モロッコいんげんと干しいたけのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ゆかり焼きおにぎり	562(505) 20.1(18.9) 15.4(15.5) 3.4(2.7)	牛乳、米、生揚げ、豚ひき肉、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ねぎ、しょうゆ、なたね油、酒、てんさい糖、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、とうみょう、赤パプリカ、もやし、ごま油、ごま、食塩、酢、てんさい糖(液体)、モロッコいんげん、干しいたけ、鶏ひき肉、中華スープ、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、米、発芽玄米、ごま、しそふりかけ、
10-24 水	発芽玄米入りご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 和風大豆サラダ にんじんとしめじのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 芋ようかん	554(496) 18.4(17.4) 16.4(16.1) 5.1(4.3)	調製豆乳、米、発芽玄米、豚肉(もも)、食塩、酒、片栗粉、なたね油、たまねぎ、赤パプリカ、食塩、酒、カレー粉、だいたい水煮缶詰、キャベツ、きゅうり、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、にんじん、かぶ、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、さつまいも、かんでん(粉)、牛乳、生クリーム、てんさい糖、
11-25 木	たけのこ入り野菜うどん 春キャベツとツナの酢の物 粉ふき芋 フルーツ	◎牛乳 牛乳 アスパラチャーハン	517(470) 20.5(19.1) 11.7(12.5) 4.2(3.4)	牛乳、干しうどん、鶏もも肉、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、油揚げ、こまつな、かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩、しょうゆ、キャベツ、ツナ水煮缶、コーン缶、酢、ごま油、てんさい糖(液体)、じゃがいも、食塩、あおのり、グレープフルーツ、牛乳、米、押麦、グリーンアスパラガス、ごま油、豚ひき肉、ねぎ、しょうゆ、食塩、
12 金	ご飯 かじきの煮魚 小松菜とコーンのごま和え じゃがいもとわかめの味噌汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 キャベツとしらすの焼き ビーフン	495(438) 21.4(18.5) 11.8(11.9) 3.8(3.2)	調製豆乳、米、かじき、かつおだし汁、しょうが、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、じゃがいも、カットわかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、あまなつ、牛乳、ビーフン、キャベツ、しらす干し、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、にんにく、なたね油、食塩、しょうゆ、
13-27 土	ツナ炊き込みご飯 厚揚げと新じゃがが芋のそぼろ煮 茹でそら豆 わかめとしめじのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	559(502) 22.6(20.8) 16.3(16.2) 4.4(3.5)	牛乳、米、押麦、にんじん、ツナ水煮缶、食塩、しょうゆ、ごま、生揚げ、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、豚ひき肉、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、片栗粉、かつおだし汁、そらまめ、カットわかめ、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、食パン、バター、ココア(ピュアココア)、てんさい糖(液体)、
16-30 火	麦ご飯 おから入り真珠蒸し 切干し大根の中華サラダ ちんげん菜とわかめのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉トースト	597(521) 21.0(18.9) 17.9(17.0) 5.6(4.5)	牛乳、米、押麦、豚ひき肉、おから、たまねぎ、しいたけ、しょうが、しょうゆ、食塩、酒、ごま油、片栗粉、もち米、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま、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、
17-31 水	関口食パン 白身魚のパセリフライ アスパラのしょうゆフレンチサラダ かぼちゃのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 麦茶 そぼろ混ぜおにぎり	511(453) 23.0(19.8) 14.9(14.6) 4.0(3.4)	調製豆乳、食パン、すずき、酒、食塩、小麦粉、卵、パン粉、パセリ粉、なたね油、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、なたね油、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、オレンジ、小麦茶(浸出液)、米、押麦、なたね油、鶏ひき肉、たまねぎ、てんさい糖、酒、しょうゆ、ごま、きざみのり、
18 木	グリーンピースご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 かぶのさっぱり和え	◎牛乳 牛乳 大学かぼちゃ	520(460) 20.6(18.6) 12.8(13.1) 5.8(4.4)	牛乳、米、こんぶ(煮物用)、食塩、グリーンピース、高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、片栗粉、食塩、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、こまつな、かぶ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、しょうゆ、レモン果汁、キャベツ、もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、あまなつ、牛乳、かぼちゃ、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、ごま、
19 金	発芽玄米入りご飯 豚肉のコーン焼き 切り干し大根とベーコンの洋風煮 コンソメ風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 みそポテト	540(481) 16.8(16.1) 16.8(16.3) 4.4(3.7)	調製豆乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、片栗粉、しょうが、にんにく、コーン缶、小麦粉、食塩、なたね油、片栗粉、切り干しだいこん、ベーコン、セロリ、バター、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、食塩、しょうゆ、カットマト缶、パセリ粉、昆布茶、かぶ、かぼちゃ、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛乳、じゃがいも、小麦粉、水、油(揚げ物)、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、
26 金	ひよこのドライカレー さっぱりごまポン酢サラダ お豆入り野菜スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ペイクドチーズケーキ	543(489) 16.5(15.9) 21.0(19.9) 4.1(3.6)	調製豆乳、米、ターメリック粉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰)、マッシュルーム缶、干しぶどう、バター、小麦粉、酒、カットマト缶、カレー粉、食塩、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、ローリエ(月桂樹)、かぶ、赤パプリカ、きゅうり、てんさい糖(液体)、酢、食塩、しょうゆ、レモン果汁、ごま、ミックスビーンズ缶、キャベツ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、あまなつ、牛乳、クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、てんさい糖、レモン果汁、小麦粉、
誕生日会				

☆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、あまなつです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は18・29日です