



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
1-15 木	そぼろ丼 ピーマンとじゃこの当座煮 雷汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 温そうめん	587(526) 26.7(24.1) 14.3(14.6) 3.7(2.9)	牛乳、/米、鶏ひき肉、なたね油、しょうが、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、酒、たまねぎ、片栗粉、/ピーマン、ごま油、にんじん、ちりめんじゃこ、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、/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、/グレープフルーツ、/牛乳、/干しそうめん、豚肉(もも)、ねぎ、しめじ、かつおだし汁、本みりん、食塩、しょうゆ、こまつな、
2-16 金	発芽玄米入りご飯 大豆とごぼうの落とし揚げ きゅうりとわかめの酢の物 いんげんとえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 チーズ入りケチャップ おむすび	576(515) 19.2(18.0) 16.1(15.9) 4.7(4.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/ごぼう、にんじん、だいず(乾)、鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、酒、かつおだし汁、小麦粉、油(揚げ物)、/きゅうり、はつかだしいこん、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/いんげん、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/米、かつおだし汁、食塩、ウインナー、ケチャップ、ピザ用チーズ、パセリ粉、
3-17 土	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 パンピングチーズサンド	531(472) 25.1(22.5) 15.3(15.3) 3.2(2.4)	牛乳、/米、/鶏むね肉、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、ごま、なたね油、/こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、かつお節、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、クリームチーズ、かぼちゃ、てんさい糖(液体)、
5-19 月	ご飯 かじきの磯辺焼き ひじきとおくらのお浸し かぼちゃとしめじのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 オートミールクッキー	602(530) 21.1(18.6) 19.0(18.0) 4.1(3.3)	牛乳、/米、/かじき、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおのり、なたね油、/ひじき、かつお・昆布だし汁、オクラ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、/かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、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、/オートミール、小麦粉、ベーキングパウダー、シナモン、なたね油、てんさい糖、牛乳、干しぶどう、
6-20 火	麦ご飯 肉豆腐 じゃが芋きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナの玄米むすび	608(534) 21.7(19.5) 17.4(16.6) 3.9(3.3)	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、/じゃがいも、油(揚げ物)、ごぼう、にんじん、油(揚げ物)、しょうゆ、てんさい糖、ごま、/こまつな、油揚げ、たまねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、ツナ水煮缶、てんさい糖、酒、しょうゆ、ごま、
7-21 水	ツナカレーライス キャベツのチーズドレッシングサラダ ズッキーニの洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 そらまめくんの蒸しパン	569(509) 19.6(18.4) 14.3(14.4) 3.2(2.8)	調製豆乳、/米、ツナ水煮缶、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、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、/キャベツ、きゅうり、にんじん、粉チーズ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/ズッキーニ、ペーコン、セロリー、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/パナナ、/牛乳、/小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、白みそ、無調整豆乳、そらまめ、
8-22 木	塩バターコーンラーメン 中華風野菜炒め きゅうりとにらの和え物 フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込みごぼうピラフ	502(459) 17.4(16.7) 14.0(14.5) 4.2(3.3)	牛乳、/生中華めん、豚肉(もも)、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、バター、食塩、しょうゆ、なたね油、/キャベツ、黄パプリカ、黒きくらげ、食塩、しょうゆ、ごま油、/きゅうり、にら、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、ごま、/メロン、/牛乳、/米、ごぼう、なたね油、ウインナー、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
9-23 金	麦ご飯 ヘルシーミートローフ 切干し大根のサラダ キャベツとウインナーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 オープンフライドポテト	508(454) 17.5(16.2) 17.3(16.5) 3.9(3.0)	調整豆乳、/米、押麦、/ひじき、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、食塩、ナツメグ、なたね油、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、赤パプリカ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、なたね油、食塩、ごま、/キャベツ、セロリー、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、油(揚げ物)、食塩、あおのり、
10-24 土	あさりご飯 鶏肉と野菜の煮物 もやしのごま酢和え 茄子とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 みたらし白玉きな粉かけ	527(478) 22.8(21.0) 9.4(10.7) 2.9(2.3)	牛乳、/米、あさり水煮缶、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、しょうが、/鶏もも肉、にんじん、こまつな、しょうが、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/もやし、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、ごま、食塩、/なす、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/白玉粉、絹ごし豆腐、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、水、片栗粉、きな粉、
12-26 月	ご飯 とうふ味噌グラタン トマトとしめじのマリネ かぼちゃのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 あじさい寒天	533(498) 18.1(18.5) 16.5(17.4) 3.5(2.9)	牛乳、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、なたね油、しょうゆ、小麦粉、バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、/トマト、しめじ、きゅうり、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、パセリ粉、/かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/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)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、
13-27 火	発芽玄米入りご飯 すずきの甘酢ソースかけ 拌三絲(パンサンサー) もやしとチンゲン菜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 レタスのガーリック チャーハン	563(498) 23.7(20.4) 12.6(13.0) 2.7(2.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/すずき、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、ピーマン、酒、てんさい糖、酢、しょうゆ、しょうが、中華スープ、/はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、てんさい糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま、/もやし、チンゲンサイ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、/メロン、/牛乳、/米、押麦、鶏ひき肉、レタス、にんにく、しょうゆ、食塩、ごま油、
14-28 水	関口食パン タンドリーポーク アスパラガスと人参のソテー ミネストローネスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 バナナケーキ	506(458) 21.3(19.7) 19.6(18.6) 3.8(3.3)	調製豆乳、/関口食パン、/豚肉(もも)、黄パプリカ、カレー粉、パプリカ粉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、にんにく、しょうが、/グリーンアスパラガス、にんじん、エリンギ、食塩、バター、なたね油、/たまねぎ、セロリー、キャベツ、ペーコン、オリーブ油、カットマト缶、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)、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、てんさい糖、なたね油、牛乳、食塩、
29 木	麦ご飯 鮭と玉ねぎのみそ煮 もやしの風味炒め 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 お好み焼き	513(457) 25.3(21.6) 12.6(13.0) 3.6(2.9)	牛乳、/米、押麦、/さけ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、酒、しょうが、たまねぎ、片栗粉、/もやし、ピーマン、赤パプリカ、ごま油、てんさい糖、酢、食塩、しょうゆ、ごま、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/豚ひき肉、キャベツ、じゃがいも、小麦粉、水、ベーキングパウダー、天かす、なたね油、ウスターソース、てんさい糖(液体)、あおのり、かつお節、
30 金	かえるごはん 鶏肉のから揚げ コロコロ野菜のごま酢和え いんげんと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 さくらんぼトライフル	610(538) 23.3(20.1) 19.4(18.5) 3.0(2.7)	調製豆乳、/米、あおのり、食塩、きゅうり、にんじん、干しぶどう、/鶏むね肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、なたね油、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、すりごま、/いんげん、たまねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、バター、牛乳、生クリーム、てんさい糖(液体)、バナナ、さくらんぼ(国産)、

☆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、さくらんぼ、メロンです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、7・21日です

