



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 土	ごまご飯 豚肉の香味焼き ひじきのしょうゆ和え じゃがいもわかめの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズトースト	542(478) 22.0(20.0) 16.6(16.3) 3.7(2.9)	牛乳、/米、ごま、/豚肉(もも)、ねぎ、本みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが、ごま油、/ひじき、かつお・昆布だし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、なたね油、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、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、/牛乳、/食パン、/バター、粉チーズ、パセリ粉、
3・31 月	麦ご飯 鮭のパセリチーズ焼き レタスとトマトのサラダ オクラとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	471(420) 23.6(20.1) 14.8(14.7) 3.5(2.6)	牛乳、/米、押麦、/さけ、しょうが、にんにく、てんさい糖、しょうゆ、酒、ピザ用チーズ、パセリ粉、/レタス、トマト、きゅうり、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/オクラ、たまねぎ、ベーコン、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/メロン、/牛乳、/とうもろこし、食塩、
4・18 火	あんかけ麺 もやしと人参のナムル 豆腐入りわかめスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 手作りクッキー	438(407) 16.3(15.8) 17.2(17.0) 3.1(2.5)	牛乳、/蒸し中華めん、なたね油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、いか、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、酒、片栗粉、/もやし、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、ごま、/木綿豆腐、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、てんさい糖、なたね油、バター、牛乳、
5・19 水	ご飯 豆腐のつくね焼き ラディッシュときゅうりのツナ和え 冬瓜のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 梅ちりおむすび フルーツ	578(507) 22.3(20.3) 14.6(14.7) 3.3(3.0)	調製豆乳、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、水、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、食塩、水、/きゅうり、はつかだいこん、黄パプリカ、ツナ水煮缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、/とうがん、ねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、ちりめんじゃこ、うめびしお、ごま、焼きのり、
6・20 木	発芽玄米入りご飯 豚肉のジャム煮 パプリカのケチャップソテー ジュリエンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きなこセサミトースト フルーツ	547(483) 20.8(19.0) 15.8(15.7) 3.1(2.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、あんずジャム、しょうゆ、酒、にんにく、かつおだし汁、/黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、/キャベツ、にんじん、セロリ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/食パン、/バター、てんさい糖、きな粉、すりごま、
7 金	◎セタそうめん ◎から揚げ ポイルウインナー ◎夏野菜のピクルス 茹でえだまめ フライドポテト カラフルフルーツ盛り合わせ (◎すいか)	◎豆乳 牛乳 セタきらきら寒天	723(633) 26.5(23.9) 29.0(26.2) 4.9(4.2)	調製豆乳、/干しそうめん、かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩、オクラ、にんじん、/鶏もも肉、酒、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、なたね油、サラダ菜、/ウインナー、/きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、てんさい糖、酢、しょうゆ、食塩、/えだまめ、食塩、/フライドポテト、食塩、あおのり、なたね油、/すいか、オレンジ、メロン、/牛乳、/水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、みかん濃縮果汁、てんさい糖、
8・22 土	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとおくらの和え物 もやしとお麩のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	484(441) 19.4(18.1) 10.8(11.7) 4.2(3.3)	牛乳、/米、/鶏もも肉、なたね油、だいこん、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、てんさい糖、しょうが、/キャベツ、にんじん、オクラ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/もやし、焼ふ(板ふ)、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/マカロニ グラタン用、きな粉、てんさい糖、バター、食塩、
10・24 月	野菜たっぷり生姜焼き丼 卵の花炒め 茄子とえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 和風ウインナー蒸しパン	559(496) 21.0(19.4) 16.1(16.1) 6.7(5.3)	牛乳、/米、押麦、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、黄パプリカ、しょうゆ、しょうが、本みりん、なたね油、食塩、/おから、ひじき、にんじん、ねぎ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、グリーンピース(水煮缶詰)、/なす、えのきたけ、カットわかめ、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、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、牛乳、オリーブ油、ピザ用チーズ、ウインナー、あおのり、
11・25 火	関口食パン チリコンカン ザワークラウト 冬瓜のサマースープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 おかかチャーハン	497(454) 20.3(19.0) 13.8(14.2) 5.7(4.6)	牛乳、/関口食パン、/だいたず水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんにく、なたね油、カットマト缶、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、カレー粉、食塩、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、/オクラ、とうがん、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、/すいか、/牛乳、/米、ねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油、
12・26 水	発芽玄米入りご飯 生揚げと野菜のみそ炒め ごまじょこ和え しめじのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ハムの冷製トマトパスタ	501(455) 21.4(19.8) 15.1(15.1) 3.5(3.0)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、なたね油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、しょうゆ、酒、/もやし、ちりめんじゃこ、ごま、てんさい糖(液体)、しょうゆ、/焼ふ、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/ハム、きゅうり、トマト、トマトジュース、食塩、サラダ用パグティ、オリーブ油、パセリ粉、粉チーズ、
13・27 木	麦ご飯 白身魚の中華風ムニエル野菜あんかけ 甘酢きゅうり にらとしいたけのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアお麩ラスク	489(439) 21.1(18.4) 14.7(14.7) 2.7(2.0)	牛乳、/米、押麦、/すずき、酒、しょうが、食塩、小麦粉、なたね油、ごま、にんじん、黄パプリカ、中華スープ、しょうゆ、食塩、酒、てんさい糖、ごま油、片栗粉、/きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/にら、しいたけ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、/メロン、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、焼ふ、
14 金	トマト入りカレーライス 切干大根とベーコンのサラダ キャベツのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ツナ昆布オイルおにぎり	620(550) 21.8(20.1) 15.0(15.0) 4.0(3.4)	調製豆乳、/米、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト、鶏ひき肉、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、水、カレー粉、ケチャップ、食塩、ウスターソース、しょうゆ、/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)、すりごま、/キャベツ、マッシュルーム、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、ツナ水煮缶、塩こんぶ、ごま油、
21 金	ご飯 魚のグラタン お豆入りイタリアンマリネ レタスマルクススープ フルーツ	◎豆乳 麦茶 チーズ入り塩こんぶ握り	547(489) 19.0(17.7) 14.3(14.3) 2.9(2.6)	調製豆乳、/米、/かじき、食塩、たまねぎ、じゃがいも、なたね油、カレー粉、マヨネーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、/さつまいも(皮付)、きゅうり、赤パプリカ、ミックスピーズ缶、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、/レタス、にんじん、ベーコン、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、/すいか、/麦茶(浸出液)、/米、押麦、酒、しょうゆ、塩こんぶ、チーズ、ごま、
28 金	お楽しみハヤシライス トッピング野菜 みそストローネ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ひんやりかぼちゃ白玉	553(500) 17.2(16.6) 14.5(14.6) 4.2(3.7)	調製豆乳、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、マッシュルーム缶、なたね油、トマトジュース、かつおだし汁、小麦粉、バター、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、/じゃがいも、にんじん、オリーブ油、オクラ、なす、コーン缶、オリーブ油、/ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、白みそ、ローリエ(月桂樹)、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、白玉粉、絹ごし豆腐、水、きな粉、てんさい糖、メープルシロップ、
29 土	豚丼 きゃべつとひじきの胡麻和え 豆腐とオクラのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズトースト	529(468) 22.6(20.4) 16.3(16.0) 4.0(3.1)	牛乳、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、酒、グリーンピース(水煮缶詰)、/キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/木綿豆腐、オクラ、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、/バター、粉チーズ、パセリ粉、

☆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、メロン、すいかです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は6、20日です