



きゅうしょくこんだてよていひょう



2017年9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 金	麦ご飯 豆腐のコーンみそ焼き チンゲン菜とパプリカのお浸し 冬瓜のすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 おさかなごはん	514(442) 17.5(15.8) 13.3(12.6) 2.7(2.1)	調整豆乳、／米、押麦、／木綿豆腐、白みそ、クリームコーン缶、てんさい糖、ごま、なたね油、／チンゲンサイ、黄パプリカ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖（液体）、食塩、／とうがん、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、水、ツナ油漬缶、こまつな、もやし、酒、しょうゆ、食塩、きざみのり、
2-16 土	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ブルーベリーバターサンド	536(460) 17.5(15.6) 13.7(13.5) 3.9(2.9)	牛乳、／米、／豚肉(もも)、たまねぎ、なす、にんじん、ごま油、てんさい糖、酒、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、／さつまいも(皮付)、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、／木綿豆腐、カットわかめ、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／食パン、バター、ブルーベリージャム、
4 月	茄子入りドライカレー レタスとトマトのサラダ かぼちゃとセロリのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ソース焼きそば	517(467) 17.3(16.5) 15.2(15.2) 4.3(3.7)	調整豆乳、／米、押麦、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、なす、なたね油、バター、カレー粉、トマトジュース、食塩、てんさい糖、しょうゆ、／レタス、トマト、コーン缶、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖（液体）、／かぼちゃ、セロリ、ピーマン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／梨、／牛乳、／蒸し中華めん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ウスターソース、食塩、なたね油、あおのり、
5-19 火	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのごま酢あえ 玉ねぎとオクラのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 アップルサンド	557(490) 20.1(18.0) 15.2(14.6) 4.8(3.7)	牛乳、／米、／だいたい水煮缶詰、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、さつまいも(皮付)、にんじん、油(揚げ物)、こまつな、しょうゆ、てんさい糖、酒、／きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖（液体）、食塩、すりごま、／たまねぎ、オクラ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／ぶどう、／牛乳、／りんご、てんさい糖、きょうざの皮、バター、
6-20 水	和風しょうゆラーメン キャベツの野菜炒め トマトとわかめの中華和え フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすとかつお節のおにぎり	489(445) 18.7(17.6) 12.0(12.7) 4.1(3.2)	調整豆乳、／生中華めん、かつお・昆布だし汁、にんじん、こまつな、もやし、豚ひき肉、ごま油、食塩、しょうゆ、ねぎ、／キャベツ、たまねぎ、しいたけ、なたね油、食塩、／トマト、カットわかめ、てんさい糖（液体）、しょうゆ、酢、ごま油、食塩、ごま、／オレンジ、／牛乳、／米、押麦、しらす干し、かつお節、しょうゆ、きざみのり、焼きのり、
7-21 木	発芽玄米入りご飯 鶏肉の塩味から揚げ みそドレッシングサラダ とうがんの洋風味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃでようかん	562(496) 20.7(18.1) 15.2(14.9) 4.9(4.1)	牛乳、／米、発芽玄米、／鶏もも肉、にんにく、しょうが、酒、食塩、片栗粉、油(揚げ物)、／キャベツ、きゅうり、もやし、てんさい糖（液体）、米みそ(淡色辛みそ)、酢、なたね油、／とうがん、にんじん、ねぎ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／かぼちゃ、てんさい糖、食塩、水、かんでん(粉)、
8-22 金	こぎつねごはん 秋鮭の酒バター蒸し もやしとひじきの胡麻和え 茄子とえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉おはぎ	521(451) 24.5(20.7) 16.6(16.0) 3.7(3.1)	調整豆乳、／米、なたね油、にんじん、鶏ひき肉、油揚げ、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、食塩、しょうゆ、／さけ、食塩、酒、たまねぎ、しめじ、バター、／もやし、ひじき、かつお・昆布だし汁、ピーマン、しょうゆ、てんさい糖（液体）、すりごま、／なす、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、／米、もち米、水、きな粉、てんさい糖、
9-30 土	三色そぼろ丼 きゅうりの昆布あえ 里芋とえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ミルクくずもち	472(411) 15.7(15.0) 10.9(11.7) 3.2(2.6)	牛乳、／米、高野豆腐、鶏ひき肉、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、酒、にんじん、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、食塩、いんげん、ごま油、しょうゆ、／きゅうり、塩こんぶ、／さといも、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)、／バナナ、／牛乳、／牛乳、水、片栗粉、てんさい糖、きな粉、
11 月	スパイシーチキンバーガー レタスとコーンのサラダ しめじの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃがバターおむすび	535(476) 23.3(20.6) 15.9(15.9) 3.8(3.1)	牛乳、／バーガーパン(幼児のみ)、◎開口食パン(乳児のみ)、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、てんさい糖（液体）、にんにく、カレー粉、なたね油、／レタス、コーン缶、きゅうり、セロリ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖（液体）、／ウインナー、しめじ、にんじん、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、／ぶどう、／牛乳、／米、押麦、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、食塩、バター、
12-26 火	麦ご飯 かじきとたつぷりきのこのソテー 切干し大根のサラダ ポテトとわかめのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆乳ココアクッキー	511(493) 20.7(18.4) 14.8(18.6) 4.4(3.5)	牛乳、／米、押麦、／かじき、食塩、小麦粉、なたね油、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、酒、片栗粉、水、ビザ用チーズ、／切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、酢、てんさい糖（液体）、なたね油、食塩、ごま、／じゃがいも、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、ココア(ビュアココア)、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、干しぶどう、
13-27 水	発芽玄米入りご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 ごぼうとさつまいものきんぴら きゃべつとわかめの味噌汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 メロンパン風トースト	624(554) 21.9(20.2) 17.2(17.4) 5.0(4.0)	調整豆乳、／米、発芽玄米、／高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、黒くらげ、片栗粉、食塩、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、／ごぼう、さつまいも(皮付)、ごま油、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、／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)、／バナナ、／牛乳、／食パン、バター、てんさい糖、卵、牛乳、小麦粉、ペーキングパウダー、
14-28 木	ご飯 皮なししゅうまい 海苔塩ナムル トマトとチンゲン菜の中華スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ふかしも	516(467) 16.4(15.8) 12.7(13.2) 4.1(3.5)	牛乳、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、しょうが、片栗粉、片栗粉、コーン缶、／レタス、赤パプリカ、大豆もやし、きざみのり、てんさい糖（液体）、ごま油、しょうゆ、酢、／トマト、チンゲンサイ、ねぎ、黒くらげ、中華スープ、しょうゆ、酒、食塩、／梨、／牛乳、／さつまいも(皮付)、食塩、
25 月	◎スパゲティマトソース クリームソーススパゲティ ぎょうざの皮のピッツア ピザ用トッピング ◎3色の野菜ピクルス(オレンジ風味) ◎イタリアンスープ マチエドニア風(◎フルーツ:梨)	◎牛乳 牛乳 コーンフレークのアップルココット 添え	689(610) 22.3(20.6) 18.3(17.8) 6.2(5.0)	牛乳、／スパゲティ、なたね油、にんにく、たまねぎ、オリーブ油、水、カットマト缶、ケチャップ、昆布茶、食塩、酒、トマトジュース、ローリエ(月桂樹)、かつお・昆布だし汁、／スパゲティ、バター、ベーコン、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、かつお・昆布だし汁、生クリーム、食塩、コーンスターチ、牛乳、／ぎょうざの皮、トマトピューレ、ピーマン、赤パプリカ、マッシュルーム缶、ビザ用チーズ、／粉チーズ、じゃがいも、コーン缶、／カリフラワー、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖（液体）、昆布茶、オレンジ、オレンジ濃縮果汁、／たまねぎ、キャベツ、ベーコン、バター、昆布だし汁、牛乳、粉チーズ、パン粉、食塩、しょうゆ、パセリ粉、ローリエ(月桂樹)、／梨、／オレンジ、レモン、パイナップル濃縮果汁、てんさい糖（液体）、オレンジ、梨、バナナ、／牛乳、／りんご、てんさい糖、コーンフレーク、
29 金	くまさんカレーライス (ミートボール入りカレー) カラフル和風ピクルス きゃべつとモロッコいんげんのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃの焼きドーナツ	607(538) 18.5(17.7) 21.5(20.4) 3.4(2.9)	調整豆乳、／米、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、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、パン粉、片栗粉、食塩、なたね油、干しぶどう、スライスチーズ、／きゅうり、黄パプリカ、かぶ、てんさい糖（液体）、酢、レモン果汁、しょうゆ、食塩、／キャベツ、モロッコいんげん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／グレープフルーツ、／牛乳、／かぼちゃ、小麦粉、ペーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、バター、なたね油、油(揚げ物)、

☆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、栄養量の()内及びカフェテリア給食の◎印は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツは、梨、バナナ、ぶどう、オレンジ、グレープフルーツです