



# 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
2-16 月	発芽玄米入りご飯 酢鶏 きゅうりと大根の中華風 豆腐入りわかめスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 和風ラスク	554(499) 19.6(18.4) 18.5(18.0) 3.4(2.7)	牛乳、米、発芽玄米、鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、なたね油、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ、きゅうり、だいこん、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、ごま、絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、食パン、バター、粉チーズ、あおのり、ごま、オリーブ油、
3-17 火	関口食パン 秋鮭とブロッコリーのグラタン キャベツのしょうゆフレンチ 秋かぶとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 中華風おこわ	527(478) 21.0(19.6) 16.5(16.4) 4.3(3.4)	牛乳、関口食パン、さけ、食塩、酒、なたね油、たまねぎ、かつおだし汁、酒、ローリエ(月桂樹)、食塩、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、ブロッコリー、パン粉、ビザ用チーズ、キャベツ、コン缶、セロリ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かぶ、かぶ、マッシュルーム、かつお、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、バナナ、牛乳、もち米、米、豚ひき肉、干しいたけ、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、食塩、
4 水	鶏肉の照り焼き丼 根菜と里芋の煮物 油揚げとわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 十五夜団子	597(521) 24.9(21.4) 13.6(13.6) 4.6(3.8)	調製豆乳、米、押麦、鶏もも肉、しょうゆ、本みりん、酒、しょうが、片栗粉、なたね油、黄パプリカ、キャベツ、焼きのり、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、さやえんどう、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつお、昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ぶどう、牛乳、白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐、てんさい糖、きな粉、水、
お月見会 5-19 木	発芽玄米入りご飯 かぼちゃのポークビーンズ じゃこのローストサラダ さつま芋入り野菜スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ごまサブレ	587(523) 19.5(17.8) 17.7(17.3) 5.5(4.5)	牛乳、米、発芽玄米、豚肉(もも)、セロリ、たまねぎ、かぼちゃ、なたね油、だいたず水煮缶詰、カットトマト缶、かつおだし汁、ケチャップ、てんさい糖、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、もやし、ちりめんじゃこ、きゅうり、酢、しょうゆ、なたね油、てんさい糖(液体)、にんじん、さつまいも(皮付)、しめじ、かつお、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、小麦粉、てんさい糖、バター、牛乳、ごま、なたね油、
6-20 金	麦ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ 切干し大根と油揚げの炒め煮 かぶと葉っぱのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすとねぎのおにぎり	554(479) 18.9(17.3) 13.8(13.7) 4.1(3.3)	調製豆乳、米、押麦、木綿豆腐、片栗粉、油(揚げ物)、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、黒きくらげ、いんげん、しょうが、かつお、昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、食塩、片栗粉、水、切り干しだいこん、もやし、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、かぶ、かぶ、葉、えのきたけ、かつお、昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、梨、牛乳、米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節、
7-21 土	みそけんちんにゅうめん もやしの海苔酢和え ブロッコリーのゴマ炒め フルーツ	◎牛乳 牛乳 シナモンメープルトースト	490(436) 19.3(17.7) 13.4(13.7) 5.4(4.1)	牛乳、干しとうめん、鶏むね肉、さといも、だいこん、にんじん、焼き豆腐、ねぎ、なたね油、かつお、昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、もやし、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、焼きのり、ブロッコリー、えのきたけ、すりごま、食塩、ごま油、バナナ、牛乳、食パン、バター、メープルシロップ、シナモン、
10-24 火	麦ご飯 豆腐とツナのハンバーグ いろいろきのことパプリカのソテー ポテトとにんじんのミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 コーンの和風蒸しパン	605(540) 23.0(21.2) 15.3(15.5) 4.2(3.3)	牛乳、米、押麦、木綿豆腐、ツナ水煮缶、たまねぎ、片栗粉、パン粉、食塩、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、エリンギ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、黄パプリカ、バター、しょうゆ、食塩、かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン、オリーブ油、かつお、昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、梨、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、コン缶、
11-25 水	発芽玄米入りご飯 白身魚の煮付け キャベツとひじきの和え物 五目みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 菜飯おにぎり	511(444) 20.8(17.9) 9.9(10.7) 3.1(2.7)	調製豆乳、米、発芽玄米、すずき、かつおだし汁、しょうが、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、キャベツ、黄パプリカ、ひじき、かつお、昆布だし汁、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、かぼちゃ、焼き(板ふ)、もやし、ごぼう、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、米、ごまつな、酒、食塩、ごま、
12-26 木	麦ご飯 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル チンゲン菜と干しいたけのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザマカロニ	499(447) 19.9(18.2) 16.9(16.2) 3.8(2.8)	牛乳、米、押麦、豚肉(もも)、食塩、生揚げ、酒、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、しょうが、にんにく、しょうゆ、てんさい糖、食塩、片栗粉、中華スープ、もやし、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、食塩、ごま、チンゲンサイ、なたね油、干しいたけ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、ぶどう、牛乳、パンネ、ウインナー、たまねぎ、ケチャップ、コン缶、ビザ用チーズ、パセリ粉、
13 金 30 月	きのこのカレーライス カリフラワーの三色マリネ キャベツのコンソメスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋ごはん	570(510) 16.4(15.8) 14.2(14.4) 4.1(3.5)	調製豆乳、米、押麦、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、エリンギ、まいたけ、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、カリフラワー、にんじん、きゅうり、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、キャベツ、もやし、ベーコン、かつお、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かき、(30日はオレンジ)、牛乳、米、酒、食塩、こんぶ(煮物用)、さつまいも(皮付)、黒ごま、
14 土	ご飯 じゃがいものカントリー煮 レタスのフレンチサラダ 野菜とウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	501(450) 13.4(13.4) 15.3(15.4) 4.4(3.3)	牛乳、米、じゃがいも、たまねぎ、豚ひき肉、グリーンピース(水煮缶詰)、バター、かつお、昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、てんさい糖、コンスターチ、レタス、きゅうり、セロリ、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、チンゲンサイ、にんじん、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、かぼちゃ、なたね油、バター、てんさい糖、ごま、
18 水	豆腐なめこうどん 根菜と里芋の煮物 かぶのあちら漬け フルーツ	◎豆乳 牛乳 スイートポテト	511(460) 16.4(15.7) 11.2(12.0) 5.0(4.1)	調製豆乳、干しうどん、木綿豆腐、油揚げ、なめこ、ごまつな、かつお、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、かぶ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ぶどう、牛乳、さつまいも、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、もやし、黒ごま、バナラエッセンス、
23 月	発芽玄米入りご飯 かじきの竜田揚げ 大根とわかめの酢の物 里芋と玉ねぎのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きうどん	522(465) 21.5(18.8) 16.8(16.2) 3.2(2.5)	牛乳、米、発芽玄米、かじき、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、なたね油、だいこん、きゅうり、コン缶、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、さといも、たまねぎ、えのきたけ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、ゆでうどん、ごま油、豚ひき肉、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しょうゆ、食塩、ごま油、かつお節、
27 金	コーンごはん いが栗コロッケ 花野菜のごま和え もみじ入りきのこの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 2層ペイクドチーズケーキ ジャムかけ	601(535) 16.9(16.2) 22.1(20.7) 4.7(3.8)	牛乳、米、押麦、コーン缶、食塩、酒、マッシュポテト、牛乳、豚ひき肉、なたね油、たまねぎ、食塩、干しとうめん、油(揚げ物)、小麦粉、水、なたね油、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、すりごま、てんさい糖(液体)、かき、しょうゆ、にんじん、しめじ、油揚げ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、もやし、調製豆乳、ヨーグルトチーズ、ヨーグルト(無糖)、牛乳、てんさい糖、小麦粉、クッキー、ココア(ビュアココア)、バター、ブルーベリージャム、
誕生日会 31 月 ハロウィン カフェテリア 給食 ももぐみ ばいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ	◎かぼちゃのキャラットライス ◎ハロウィンミートローフ ◎ジャックオランタンのピクルス さつま芋フライ ◎パンキンポターージュ 旬のフルーツ盛り(◎梨)	◎牛乳 牛乳 りんご寒天	617(545) 17.5(16.7) 21.3(19.8) 5.2(4.1)	牛乳、米、にんじん、バター、食塩、ケチャップ、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、ケチャップ、食塩、ナツメグ、なたね油、スライスチーズ、きゅうり、だいこん、にんじん、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、食塩、さつまいも、油(揚げ物)、食塩、かぼちゃ、たまねぎ、バター、かつお、昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、パセリ粉、かき、梨、ぶどう、牛乳、水、かんでん(粉)、てんさい糖、りんご濃縮果汁、

☆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・カフェテリア給食の◎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、梨、ぶどう、柿です  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、10・24日です

