



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 水	キッズビビンバ チンゲンサイとわかめの中華和え 豆腐としいたけのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこクッキー	535(481) 16.7(16.0) 19.4(18.6) 4.7(4.0)	調整豆乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、なたね油、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、酒、もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま油、しょうゆ、てんさい糖(液体)、食塩、ごま、/チンゲンサイ、黄パプリカ、カットわかめ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、食塩、/絹ごし豆腐、しいたけ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、きなこ、おからパウダー、バター、なたね油、てんさい糖、ごま、バニラエッセンス、
2 木	わかめご飯おにぎり 鶏肉のから揚げ タコさんウインナー きゅうりとだいこんの和風ピクルス 麩のすまし汁(0歳児のみ) フルーツ	◎牛乳 牛乳 ふかしいも	513(466) 16.3(15.0) 15.0(14.9) 2.5(2.2)	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、本みりん、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、/ウインナー、/きゅうり、だいこん、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、しょうゆ、/焼ふ(板ふ)、たまねぎ、しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、/みかん、/牛乳、/さつまいも、食塩、
4・18 土	かやくごはん 鶏じゃが ブロッコリーの胡麻和え 大根とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ヨーグルトパフェ	536(485) 17.4(16.7) 11.9(12.7) 4.4(3.5)	牛乳、/米、しょうゆ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、/ブロッコリー、カリフラワー、すりごま、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/だいこん、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、てんさい糖(液体)、いちごジャム、バナナ、
6・20 月	かぼちゃのカレーライス 白菜とりんごのサラダ かぶとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらすとねぎのピザトースト	585(512) 19.9(18.2) 19.4(18.5) 4.5(3.5)	牛乳、/米、発芽玄米、豚ひき肉、酒、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なたね油、マッシュルーム缶、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、/はくさい、りんご、きゅうり、なたね油、酢、食塩、/かぶ、かぶ・葉、ベーコン、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、ねぎ、しらす干し、ケチャップ、ピザ用チーズ、
7・21 火	麦ご飯 れんこん肉団子 かぶのあちら漬け 具沢山みそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入りケチャップ おむすび	567(510) 18.9(17.9) 15.9(15.9) 3.2(2.6)	牛乳、/米、押麦、/れんこん、木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、片栗粉、食塩、しょうゆ、ごま油、なたね油、/かぶ、きゅうり、かぶ・葉、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/さといも、だいこん、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かき、/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、
8・22 水	発芽玄米入りご飯 豆腐入り松風焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとしめじのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 おからチョコボール	581(518) 21.2(19.4) 20.6(19.3) 6.6(5.5)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、てんさい糖、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、なたね油、/切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、油揚げ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、さやえんどう、/キャベツ、しめじ、ねぎ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/おから、小麦粉、バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュココア)、干しぶどう、
9・30 木	麦ご飯 すずきの甘酢ソースかけ きゃべつとニラの中華和え 春雨ときくらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込みごぼうピラフ	553(491) 21.3(18.6) 12.3(12.8) 3.6(2.9)	牛乳、/米、押麦、/すずき、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、赤パプリカ、酒、てんさい糖、酢、しょうゆ、しょうが、中華スープ、片栗粉、/キャベツ、にら、きゅうり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、/はるさめ、コーン缶、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、/りんご、/牛乳、/米、ごぼう、ピーマン、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、
10 金	関口食パン 大豆入り煮込みハンバーグ ザワークラウト もやしと小松菜のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 羊ようかん	517(468) 19.7(18.4) 17.5(17.1) 5.7(4.5)	調整豆乳、/関口食パン、/豚ひき肉、だいず水煮缶詰、たまねぎ、パン粉、牛乳、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、水、/キャベツ、セロリ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/もやし、こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/さつまいも、かんてん(粉)、牛乳、生クリーム、てんさい糖、
11・25 土	豚汁うどん ツナの炒り豆腐 茹でブロッコリー フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアセサミトースト	493(439) 19.2(17.7) 14.8(14.8) 4.6(3.6)	牛乳、/干しうどん、豚肉(もも)、なたね油、だいこん、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、/木綿豆腐、ツナ水煮缶、ひじき、たまねぎ、にんじん、しいたけ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油、/ブロッコリー、/バナナ、/牛乳、/食パン、バター、てんさい糖、ココア(ビュココア)、すりごま、
13・27 月	白菜と豆腐のあんかけご飯 きゅうりのみそ和え 小松菜と麩のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぶの葉入りチャーハン	540(486) 17.2(16.4) 13.7(14.0) 3.4(3.0)	牛乳、/米、押麦、はくさい、鶏ひき肉、木綿豆腐、しいたけ、にんじん、にんにく、ごま油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉、/きゅうり、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、しょうゆ、食塩、/こまつな、たまねぎ、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、/りんご、/牛乳、/米、発芽玄米、かぶ・葉、ベーコン、しょうゆ、食塩、ごま油、ごま、かつお節、
14 火	鮭おにぎり ◎ゆかりおにぎり 青のりおにぎり 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	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	756(530) 24.0(18.9) 14.3(13.1) 6.9(5.2)	牛乳、/米、鮭フレーク、ごま、/米、しそふりかけ、/米、あおのり、食塩、/きゅうり、だいこん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、昆布茶、/さつまいも、/牛肉(もも)、さといも、しめじ、ごぼう、板こんにやく、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、酒、てんさい糖、食塩、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/マカロニ グラタン用、きな粉、てんさい糖、バター、食塩、
16・28 木・火	麦ご飯 鮭の2色ごま焼き ひじきとほうれん草のお浸し 白菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 和風みそラーメン	578(510) 27.3(23.2) 14.3(14.4) 4.9(3.9)	牛乳、/米、押麦、/さけ、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉、ごま、黒ごま、/ひじき、かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、かつお節、/はくさい、ねぎ、油揚げ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/生中華めん、豚ひき肉、もやし、キャベツ、にら、コーン缶、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、食塩、酒、
17・29 金・水	スパゲティナポリタン パプリカとお豆のイタリアンマリネ 秋かぶときのこのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃがベーおにぎり	548(492) 16.7(16.1) 15.7(15.6) 4.7(4.0)	調整豆乳、/スパゲティ、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ベーコン、なたね油、ケチャップ、てんさい糖、食塩、粉チーズ、/赤パプリカ、きゅうり、ミックスビーンズ缶、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、/かぶ、コーン缶、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/かき、/牛乳、/米、押麦、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、しょうゆ、食塩、
24 金	混ぜいなりご飯 鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢かけ スマイルピクルス もやしとお麩のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ロールケーキ	559(494) 24.1(20.7) 18.6(17.8) 2.7(2.4)	調整豆乳、/米、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酢、かつお節、ごま、/鶏むね肉、酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、だいこん、レモン果汁、しょうゆ、/きゅうり、黄パプリカ、かぶ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、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)、/みかん、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、牛乳、てんさい糖、バニラエッセンス、生クリーム、メープルシロップ、てんさい糖、水、

☆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、りんご、柿、みかんです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、16・28日です