



きゅうしょくこんだてよていひょう



2018年1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
4・18 木	麦ご飯 高野豆腐入り五目煮 きゅうりとツナの和え物 麩とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳(18日牛乳) 牛乳 スイートパンプキン	505(479) 17.4(18.1) 11.7(12.6) 5.3(4.7)	調製豆乳、／米、押麦、／高野豆腐、じゃがいも、にんじん、ごぼう、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、グリーンピース(水煮缶詰)、／キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、てんさい糖(液体)、ごま油、／たまねぎ、焼ふ(板ふ)、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、／かぼちゃ、てんさい糖、脱脂粉乳、無調整豆乳、バター、黒ごま、バニラエッセンス、
5 金 新年 子ども会	あずきおこわ 松風焼き 紅白なます すましにゅうめん フルーツ	◎豆乳 牛乳 七草粥	546(471) 19.9(18.2) 12.2(12.7) 4.4(3.6)	調製豆乳、／米、もち米、水、あずき(乾)、黒ごま、食塩、／鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、牛乳、パン粉、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油、ごま、あおのり、／だいこん、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／干しとうもろ、干しいたけ、手まり麩、みつば、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、／みかん、／牛乳、／米、かつおだし汁、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、食塩、
6・20 土	ご飯 厚揚げとじゃが芋の味噌煮 白菜とほうれん草の塩ごま和え 大根のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 レーズンクラッカーサンド	527(477) 16.4(15.9) 18.2(17.7) 3.3(2.6)	牛乳、／米、／生揚げ、じゃがいも、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、酒、片栗粉、／はくさい、ほうれんそう、にんじん、食塩、すりごま、／だいこん、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、／バナナ、／牛乳、／クラッカー、バター、クリームチーズ、メープルシロップ、干しぶどう、
9・23 火	麦ご飯 回鍋肉 きゅうりとわかめの中華和え 白菜の塩味スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 オートミール クッキー	574(516) 18.9(17.9) 18.9(18.4) 4.9(3.9)	牛乳、／米、押麦、／豚肉(もも)、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、油(揚げ物)、米みそ(淡色辛みそ)、酒、てんさい糖、しょうゆ、／きゅうり、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、／木綿豆腐、ごま油、はくさい、もやし、ねぎ、しょうが、中華スープ、食塩、酒、／グレープフルーツ、／牛乳、／オートミール、小麦粉、おからパウダー、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、
10・24 水	発芽玄米入りご飯 かじきまぐろの竜田揚げ キャベツの酢の物 あったか豚汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 コーントースト	537(460) 24.1(20.4) 15.5(14.4) 3.2(2.7)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／かじき、しょうが、しょうゆ、本みりん、片栗粉、油(揚げ物)、／キャベツ、カットわかめ、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／豚肉(もも)、なたね油、にんじん、だいこん、ごまつな、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、／みかん、／牛乳、／食パン、粉チーズ、ケチャップ、コーン缶、パセリ粉、
11・25 木 T	根菜和風カレーライス 切干し大根とベーコンのサラダ キャベツスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぶの葉の おにぎり	624(556) 17.1(16.5) 16.6(16.5) 5.1(4.1)	牛乳、／米、押麦、鶏ひき肉、さといも、ごぼう、たまねぎ、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、水、カレー粉、食塩、米みそ(淡色辛みそ)、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、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、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／りんご、／牛乳、／米、発芽玄米、かぶ、かぶ・葉、食塩、しょうゆ、てんさい糖、しそふりかけ、ごま、なたね油、
12・26 金	関口食パン お豆入りクリームシチュー 大根ときゅうりのピクルス フルーツ	◎豆乳 牛乳 ツナのトマトスパゲティ	558(499) 22.3(20.5) 16.1(15.8) 5.7(4.8)	調製豆乳、／関口食パン、／豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、プロックリー、ミックスビーンズ缶、なたね油、バター、小麦粉、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、／きゅうり、だいこん、赤パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、／バナナ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ツナ水煮缶、カットマト缶、ケチャップ、昆布茶、食塩、オリーブ油、パセリ粉、
13・27 土 13日 新年もちつき大会	お雑煮(27日は五目うどん) すずきの磯辺焼き さつま芋の煮物 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ゆかり焼きおにぎり	506(453) 22.7(19.7) 11.3(12.0) 2.7(2.2)	牛乳、／もち、鶏もも肉、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、／すずき、食塩、しょうゆ、小麦粉、あおのり、なたね油、／さつまいも(皮付)、だいいず水煮缶詰、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、／みかん、／牛乳、／米、しそふりかけ、ごま、
15・29 月	発芽玄米入りご飯 鮭の香草焼き パプリカとさつま芋のイタリアンマリネ オニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ねぎたっぷりチャーハン	571(505) 22.7(19.6) 13.7(13.9) 2.9(2.3)	牛乳、／米、発芽玄米、／さけ、食塩、酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、なたね油、／さつまいも(皮付)、赤パプリカ、きゅうり、コーン缶、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、／たまねぎ、なたね油、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／りんご、／牛乳、／米、押麦、ピーマン、ねぎ、豚ひき肉、ごま油、食塩、てんさい糖、
16・30 火	麻婆豆腐丼 大根と水菜のナムル わかめときくらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 2色寒天	503(459) 17.2(16.5) 14.9(15.1) 4.5(3.6)	牛乳、／米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、中華スープ、片栗粉、グリーンピース(水煮缶詰)、／だいこん、きょうな、赤パプリカ、コーン缶、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ごま油、すりごま、／チンゲンサイ、カットわかめ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、酒、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／水、かんでん(粉)、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、
17・31 水	肉そぼろのせうどん 粉ふきさつま芋 ほうれん草の胡麻和え フルーツ	◎豆乳 牛乳 しらすの中華風 おにぎり	561(503) 19.6(18.4) 15.2(15.2) 4.9(4.2)	調製豆乳、／干しうどん、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、ごぼう、干しいたけ、たまねぎ、豚ひき肉、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、／さつまいも(皮付)、食塩、あおのり、／ほうれんそう、にんじん、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、／オレンジ、／牛乳、／米、発芽玄米、しょうゆ、しらす干し、ごまつな、ごま油、ごま、
19 金 郷土食	発芽玄米入りご飯 白身魚のケチャップあんかけ かぼちゃのリヨネーズ 豆乳みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 松山揚げ入りみかんご飯	632(542) 22.3(20.3) 17.8(16.8) 4.1(3.4)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／すずき、酒、片栗粉、油(揚げ物)、たまねぎ、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく、なたね油、しょうゆ、ケチャップ、てんさい糖、酢、かつおだし汁、片栗粉、／かぼちゃ、ベーコン、バター、食塩、パセリ粉、／キャベツ、コーン缶、調製豆乳、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／りんご、／牛乳、／米、水、みかん濃縮果汁、にんじん、もやし、松山揚げ、てんさい糖、しょうゆ、ごま、
22 月	野菜たっぷり豚丼 甘酢だいこん 里芋と油揚げのごまみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ソーセージ 蒸しパン	558(495) 21.4(19.7) 16.9(16.6) 3.4(2.7)	牛乳、／米、発芽玄米、豚肉(もも)、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、なたね油、かつおだし汁、しょうが、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、／だいこん、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、昆布茶、／さといも、油揚げ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、／オレンジ、／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、

☆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・誕生会の◎印、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、みかん、バナナ、りんご、オレンジ、グレープフルーツです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、11・25日です
 ★今月は誕生児がいないため、誕生日会メニューの提供はございません。

