



# 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 木	関口食パン かぼちゃグラタン ブロッコリーのガーリックソテー カラフルスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 みそ焼きむすび	547(494) 17.3(16.6) 16.9(16.7) 5.5(4.4)	牛乳、／関口食パン、／かぼちゃ、バター、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、食塩、小麦粉、かつおだし汁、ケチャップ、ピザ用チーズ、パセリ粉、／ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく、食塩、オリブ油、バター、／キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／米、押麦、なたね油、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、ごま、
2 金	赤おにご飯 いわしの蒲焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 雷汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 鬼まんじゅう	561(485) 20.0(16.9) 13.6(13.0) 3.8(3.2)	調製豆乳、／米、こんぶ(だし用)、食塩、しょうゆ、赤パプリカ、とんがりコーン、干しぶどう、だいわ水煮缶詰、いんげん、カットわかめ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、ごま、／いわし、酒、しょうゆ、小麦粉、なたね油、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、／ごまつな、だいこん、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、／かぶ、かぶ・葉、絹ごし豆腐、なたね油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／みかん、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、さつまいも、水、てんさい糖、食塩、
3・17 土	ご飯 炒り豆腐 叩きごぼうのごまよごし きやべつと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃ団子	545(491) 18.3(17.3) 16.0(15.9) 6.1(4.8)	牛乳、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、なたね油、／ごぼう、にんじん、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、黒ごま、酒、しょうゆ、てんさい糖、／キャベツ、油揚げ、ねぎ、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、干しぶどう、てんさい糖、バター、コーンフレーク、きな粉、
5・19 月	発芽玄米入りご飯 生揚げと野菜の味噌炒め ごまじゃこ和え ほうれん草とえのきたけのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 梅ひじきおにぎり	529(479) 18.8(17.8) 12.4(13.1) 3.6(2.9)	牛乳、／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、黄パプリカ、ちりめんじゃこ、ごま、てんさい糖(液体)、しょうゆ、／ほうれん草、えのきたけ、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒、／オレンジ、／牛乳、／米、発芽玄米、うめびしお、酒、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、ごま、
6・20 火	麦ご飯 鮭のタンドリー風焼き キャベツとパプリカのフレンチサラダ かぶとウインナーのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 カルシウムラスク	521(449) 23.7(19.9) 15.5(14.7) 3.5(2.7)	牛乳、／米、押麦、／さけ、たまねぎ、カレー粉、パプリカ粉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、てんさい糖、にんにく、しょうが、／キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、オリブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／かぶ、にんじん、セロリ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／いちご、／牛乳、／食パン、しらす干し、バター、粉チーズ、ごま、あおのり、
7・21 水	ご飯 根菜と鶏肉の照り煮 かぶの三色なます 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 いちごクッキー	548(505) 18.3(17.2) 15.5(16.7) 3.5(3.1)	調製豆乳、／米、／だいこん、れんこん、ごぼう、鶏もも肉、なたね油、干しいたけ、かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、片栗粉、／かぶ、にんじん、きゅうり、刻みこんぶ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／ぼんかん、／みかん、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、てんさい糖、いちごジャム、無調整豆乳、
8・22 木	ちゃんぽんめん 海苔塩ナムル もやしのごま風味炒め フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入りおなかおにぎり	519(469) 18.8(17.7) 15.1(15.1) 4.5(3.8)	牛乳、／生中華めん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、かまぼこ、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ、／はくさい、きょうな、コーン缶、てんさい糖(液体)、ごま油、しょうゆ、酢、食塩、きざみのり、／もやし、えのきたけ、しょうゆ、食塩、ごま、なたね油、／バナナ、／牛乳、／米、押麦、食塩、酒、しょうゆ、かつお節、チーズ、
9・23 金	根菜キーマカレー ザワークラウト かぼちゃのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋ごはん	614(545) 20.0(18.7) 16.0(15.8) 5.5(4.6)	調製豆乳、／米、押麦、豚ひき肉、にんじん、れんこん、ごぼう、だいわ水煮缶詰、にんにく、なたね油、かつおだし汁、トマトジュース、バター、カレー粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、／キャベツ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、発芽玄米、酒、食塩、こんぶ(煮物用)、さつまいも(皮付)、黒ごま、
10 土	大豆入り炊き込みご飯 鶏肉のみぞれ煮 きやべつの炒め物 味噌けんちん汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 干し芋	517(472) 20.2(19.2) 9.8(11.1) 5.9(4.8)	牛乳、／米、にんじん、だいわ水煮缶詰、酒、食塩、しょうゆ、／鶏もも肉、かつお・昆布だし汁、だいこん、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、食塩、／キャベツ、もやし、黄パプリカ、食塩、しょうゆ、なたね油、／木綿豆腐、にんじん、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)、／みかん、／牛乳、／蒸し切干しいも、
13・27 火	発芽玄米入りご飯 肉団子の酢豚風 中華きゅうり もやしとにらのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナの混ぜごはん	553(494) 17.9(17.0) 14.5(14.5) 3.4(2.7)	牛乳、／米、発芽玄米、／豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、しいたけ、食塩、片栗粉、油(揚げ物)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油(揚げ物)、中華スープ、しょうゆ、てんさい糖、酢、片栗粉、／きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、／もやし、にら、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、押麦、ツナ水煮缶、ねぎ、しょうゆ、食塩、なたね油、
14・28 水 14日 バレンタイン デー	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 切干し大根ときゅうりのさっぱり和え 白菜としめじのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ハートサブレ	577(511) 21.7(18.7) 18.1(17.5) 3.8(3.1)	調製豆乳、／米、押麦、／鶏むね肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、ごま油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、しめじ、煮干し汁、米みそ(淡色辛みそ)、／ぼんかん、／みかん、／牛乳、／小麦粉、ココア(ビュアココア)、てんさい糖、バター、牛乳、
16 金	はらぺこおにぎり あおむしハンバーグ 野菜ピクルス じゃがキャベ豆乳スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 チョコ風ケーキ	557(500) 18.4(17.4) 17.8(17.3) 3.0(2.7)	調製豆乳、／米、しそふりかけ、ごま、／豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、無調整豆乳、なたね油、ひじき、食塩、ケチャップ、にんじん、／だいこん、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、しょうゆ、／ウインナー、キャベツ、じゃがいも、マッシュルーム、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、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、バター、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、
26 月 郷土食 (群馬県)	発芽玄米入りご飯 すずきの蒸しみそ焼き 白菜としめじの和え物 豆腐と小松菜のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 おきりこみ	463(419) 23.1(20.0) 9.7(10.7) 3.5(2.8)	牛乳、／米、発芽玄米、／すずき、しょうが、酒、白みそ、酒、本みりん、てんさい糖、もやし、／はくさい、きゅうり、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、／木綿豆腐、ごまつな、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、／いちご、／牛乳、／干しうどん(ゆで)、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、

☆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、ぼんかん、いちご、みかん、グレープフルーツです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、7・21日です

