



# きゅうしょくこんだてよていひょう



2018年3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<br>木         | ほうとう風うどん<br>ひき肉入りきんぴら<br>お豆たちの兄弟ごま和え<br>フルーツ                           | ◎牛乳<br>牛乳<br>鮭と昆布のオイルおにぎり     | 488(451)<br>21.9(21.0)<br>15.2(15.6)<br>6.2(4.8) | 牛乳、干しうどん(ゆで)、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、豚肉(もも)、米<br>みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ごぼ<br>う、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、てんさい糖、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ<br>ごま、しょうゆ、てんさい糖(液体)、酢、ツナ水煮缶、だいきず水煮缶、コーン缶、<br>すりごま、ブロッコリー、グレープフルーツ、牛乳、米、押麦、鮭フレーク、塩<br>こんぶ、ごま油、ごま、   |
| 2<br>金            | ひな祭り花寿司<br>さわらの香味焼き<br>かぶの甘酢和え<br>はまぐりの潮汁<br>フルーツ                      | ◎豆乳<br>牛乳<br>いちごババロア          | 552(494)<br>22.1(20.2)<br>16.5(16.1)<br>2.7(2.4) | 調製豆乳、米、こんぶ(だし用)、酢、てんさい糖、食塩、れんこん、干しいた<br>け、にんじん、切り干し大根、しいたけだし汁、てんさい糖、しょうゆ、ごま、さやえ<br>んどう、コーン缶、さわら、食塩、酒、ねぎ、しょうゆ、てんさい糖、ごま、ごま油、<br>かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、はまぐり、糸みつば、手まり<br>麩、たまねぎ、昆布だし汁、食塩、酒、しょうゆ、オレンジ、牛乳、いちご、い<br>ちごジャム、水、ゼラチン、てんさい糖、牛乳、生クリーム、                             |
| 3-17-31<br>土      | 豚肉の照焼井<br>大根とにんじんの香り漬け<br>チンゲン菜のみそ汁<br>フルーツ                            | ◎牛乳<br>牛乳<br>ブルーベリー<br>バターサンド | 549(481)<br>20.1(18.4)<br>15.2(15.1)<br>3.6(2.8) | 牛乳、米、キャベツ、豚肉(もも)、小麦粉、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、てんさい糖、本みりん、しょうが、片栗粉、だいいん、にんじん、えのきたけ、<br>レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、ごま、チンゲンサイ、たまねぎ、焼ふ<br>(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、食パ<br>ン、バター、ブルーベリージャム、   |
| 5-19<br>月         | 関口食パン<br>ひじき入りミートローフ<br>チョップドサラダ<br>キャベツとコーンのスープ<br>フルーツ               | ◎牛乳<br>牛乳<br>おやつビビンバ          | 556(488)<br>22.8(20.4)<br>17.8(16.8)<br>4.3(3.4) | 牛乳、関口食パン、ひじき、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、無調整豆乳、パン<br>粉、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、さつ<br>まいも(皮付)、きゅうり、赤パプリカ、チーズ、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖<br>(液体)、パセリ粉、キャベツ、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、<br>しょうゆ、オレンジ、牛乳、米、発芽玄米、ごまつな、もやし、鶏ひき肉、しょう<br>ゆ、酒、てんさい糖、食塩、ごま油、                                       |
| 6<br>火            | 麦ご飯<br>ごま風味鶏じゃが<br>切干し大根とわかめの酢の物<br>にらと油揚げのみそ汁<br>フルーツ                 | ◎牛乳<br>牛乳<br>マカロニきな粉          | 557(489)<br>21.4(19.1)<br>14.8(13.9)<br>5.8(4.5) | 牛乳、米、押麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉、なたね油、かつ<br>おだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、すりごま、切り干しだいこん、カットわかめ、<br>えのきたけ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、にら、もやし、油揚げ、煮干だし<br>汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、マカロニ グラタン用、きな粉、<br>てんさい糖、バター、食塩、  |
| 7<br>水<br>29<br>木 | 発芽玄米入りご飯<br>ガリパタチキン<br>キャベツとベーコンのソテー<br>豆腐入り野菜スープ<br>フルーツ              | ◎豆乳(29日は牛乳)<br>牛乳<br>きつねおむすび  | 581(510)<br>22.4(20.3)<br>17.3(15.8)<br>3.1(2.9) | 調製豆乳(29日:牛乳)、米、発芽玄米、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、酒、本みり<br>ん、てんさい糖、にんにく、たまねぎ、しめじ、バター、片栗粉、なたね油、キャベ<br>ツ、にんじん、ベーコン、食塩、しょうゆ、なたね油、木綿豆腐、チンゲンサイ、え<br>のきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はっさく、牛乳、米、<br>発芽玄米、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、き<br>ざみのり、  |
| 8-22<br>木         | 麦ご飯<br>鮭のコーンオープンフライ<br>ひじきの和風サラダ仕立て<br>かぶの洋風スープ<br>フルーツ                | ◎牛乳<br>牛乳<br>クリスピーカレーピザ       | 534(468)<br>24.0(20.4)<br>14.1(14.2)<br>3.6(2.8) | 牛乳、米、押麦、さけ、食塩、小麦粉、水、コーンフレーク、油(揚げ物)、ひ<br>じき、かつお・昆布だし汁、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく、なたね油、酢、<br>しょうゆ、てんさい糖(液体)、食塩、かぶ、チンゲンサイ、セロリ、かつお・昆<br>布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、いちご、牛乳、ぎょうざの皮、<br>ツナ水煮缶、赤パプリカ、たまねぎ、カレー粉、食塩、パセリ粉、なたね油、ビザ<br>用チーズ、   |
| 9-23<br>金         | 発芽玄米入りご飯<br>肉豆腐<br>小松菜の納豆あえ<br>大根と麩のみそ汁<br>フルーツ                        | ◎豆乳<br>牛乳<br>大学芋              | 552(485)<br>19.6(17.7)<br>14.2(14.0)<br>5.1(4.1) | 調製豆乳、米、発芽玄米、豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、<br>てんさい糖、本みりん、しょうが、ごまつな、にんじん、きゅうり、挽きわり納豆、<br>しょうゆ、かつお節、だいいん、たまねぎ、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米<br>みそ(淡色辛みそ)、グレープフルーツ、牛乳、さつまいも(皮付)、ごま油、<br>水、てんさい糖、しょうゆ、ごま、   |
| 10-24<br>土        | 鶏肉と春きゃべつのスパゲティ<br>3色フレンチサラダ<br>ウインナーのポテトスープ<br>フルーツ                    | ◎牛乳<br>牛乳<br>おかかチャーハン         | 553(499)<br>20.3(19.0)<br>15.1(15.3)<br>4.1(3.3) | 牛乳、スパゲティ、オリーブ油、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんにく、オリ<br>ーブ油、食塩、しょうゆ、パセリ粉、ブロッコリー、ごまつな、にんじん、コーン<br>缶、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、じゃがいも、ウインナー、しめ<br>じ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、米、押麦、ねぎ、<br>かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油、   |
| 12-26<br>月        | 麦ご飯<br>豆腐とツナのハンバーグ<br>ごまドレッシングサラダ<br>ごぼうのバター風味スープ<br>フルーツ              | ◎牛乳<br>牛乳<br>ソース焼きそば          | 544(490)<br>20.7(19.3)<br>15.4(15.5)<br>4.8(3.8) | 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、<br>オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、はくさい、きゅうり、はつくだいこん、<br>オリーブ油、てんさい糖(液体)、酢、食塩、すりごま、さつまいも(皮付)、ごぼ<br>う、ベーコン、バター、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、はっさく、<br>牛乳、蒸し中華めん、豚肉(もも)、なたね油、酒、キャベツ、にんじん、ウス<br>ターソース、てんさい糖、食塩、あおりのり、                                    |
| 13-27<br>火        | 発芽玄米入りご飯<br>白身魚の中華風ムニエル野菜あんかけ<br>拌三絲(ハンサンスー)<br>大根と干しいたけの中華スープ<br>フルーツ | ◎牛乳<br>牛乳<br>てんさい糖のザクザククッキー   | 606(533)<br>21.1(18.4)<br>18.7(17.9)<br>2.9(2.3) | 牛乳、米、発芽玄米、すずき、酒、しょうが、食塩、小麦粉、なたね油、もやし、<br>ごまつな、にんじん、中華スープ、しょうゆ、食塩、酒、てんさい糖、ごま油、片<br>栗粉、はるさめ、きゅうり、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、ごま<br>油、ごま、だいいん、干しいたけ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、食塩、しょう<br>ゆ、オレンジ、牛乳、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュア<br>ココア)、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、                                      |
| 14-28<br>水        | チキンビーンズカレーライス<br>ツナ入りマカロニサラダ<br>さつま芋入り野菜スープ<br>フルーツ                    | ◎豆乳<br>牛乳<br>ベーコンチーズ<br>蒸しパン  | 642(559)<br>21.3(19.4)<br>18.0(17.3)<br>4.6(3.9) | 調製豆乳、米、押麦、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ミックスビーンズ缶、鶏<br>ひき肉、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、カレー粉、食塩、ケ<br>チャップ、ウスターソース、てんさい糖、キャベツ、ツナ水煮缶、マカロニ グラ<br>タン用、きゅうり、なたね油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、さつまいも(皮付)、<br>はくさい、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、バナナ、牛<br>乳、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、オリーブ油、ビザ<br>用チーズ、ベーコン、パセリ粉、 |
| 16<br>金           | アンパンマンごはん<br>皮なししゅうまい<br>コロコロ野菜のしょうゆごま酢和え<br>新ごぼうと生揚げのみそ汁<br>フルーツ      | ◎豆乳<br>牛乳<br>バナナブラウニー         | 593(529)<br>19.1(18.0)<br>17.7(17.2)<br>5.0(4.3) | 調製豆乳、米、しょうゆ、食塩、酒、かつおだし汁、にんじん、干しぶどう、ケ<br>チャップ、豚ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、しょうゆ、しょうが、片栗粉、片栗<br>粉、コーン缶、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、しょうゆ、酢、てんさい糖(液<br>体)、食塩、すりごま、生揚げ、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米<br>みそ(淡色辛みそ)、いちご、牛乳、小麦粉、ココア(ビュアココア)、ベーキ<br>ングパウダー、てんさい糖、なたね油、無調整豆乳、干しぶどう、バナナ、                        |
| 20<br>火           | 麦ご飯<br>ごま風味鶏じゃが<br>切干し大根とわかめの酢の物<br>にらと油揚げのみそ汁<br>フルーツ                 | ◎牛乳<br>牛乳<br>きなこちんすこう         | 598(525)<br>20.2(18.3)<br>19.0(17.4)<br>5.5(4.4) | 牛乳、米、押麦、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏もも肉、なたね油、かつ<br>おだし汁、しょうゆ、てんさい糖、酒、すりごま、切り干しだいこん、カットわかめ、<br>えのきたけ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、にら、もやし、油揚げ、煮干だし<br>汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、小麦粉、きな粉、なたね油、てん<br>さい糖、すりごま、  |
| 30<br>金           | 発芽玄米入りご飯<br>かじきまぐろの竜田揚げ<br>りんごとキャベツのサラダ<br>じゃがいもとわかめの味噌汁<br>フルーツ       | ◎豆乳<br>牛乳<br>キューブ寒天           | 522(460)<br>18.8(16.6)<br>15.6(14.7)<br>3.1(2.8) | 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<br>(揚げ物)、キャベツ、きゅうり、ベーコン、りんご、なたね油、酢、食塩、じゃがい<br>も、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、い<br>ちご、牛乳、水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん<br>(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、   |

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります

☆おやつのお印及び栄養量の( )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、はっさく、いちごです

★今月のTABLE FOR TWO献立は、13・27日です