



きゅうしょくこんだてよていひょう



2018年4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
2-16 月	麦ご飯 麻婆豆腐 大根のナムル もやしとわかめのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナ昆布おにぎり	527(477) 20.2(18.9) 12.5(13.2) 3.9(3.0)	牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、しいたけ、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)、／だしこん、きゅうり、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、／もやし、チンゲンサイ、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、ごま、／オレンジ、／牛乳、／米、押麦、ツナ水煮缶、塩こんぶ、ごま、
3-17 火	発芽玄米入りご飯 さわらと人参の煮物 もやしとひじきの胡麻和え 五目みそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちご風味蒸しパン	558(487) 22.9(19.8) 15.9(15.0) 4.3(3.5)	牛乳、／米、発芽玄米、／さわら、しょうが、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、さやえんどう、／もやし、ひじき、かつお・昆布だし汁、ピーマン、黄パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、／かぼちゃ、木綿豆腐、ごぼう、油揚げ、たまねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／グレープフルーツ、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、いちごジャム・低糖度、
4-18 水	カレーライス 春キャベツとチーズのサラダ コーン入り野菜スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 アスパラとちりめん 炊き込みご飯	568(510) 18.2(17.2) 13.6(13.9) 3.5(3.1)	調整豆乳、／米、押麦、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、なたね油、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、／キャベツ、きゅうり、チーズ、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、／チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／いちご、／牛乳、／米、発芽玄米、にんじん、ちりめんじゃこ、グリーンアスパラガス、食塩、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、
5-19 木	関口食パン きゃべつ入りハンバーグ カラフル和風ピクルス コーンスキムスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 にんじんゼリー	473(430) 18.4(17.4) 15.2(15.2) 5.0(4.2)	牛乳、／関口食パン、／豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、オリーブ油、キャベツ、パン粉、食塩、酒、ナツメグ、なたね油、／きゅうり、かぶ、赤パプリカ、酢、レモン果汁、しょうゆ、てんさい糖(液体)、食塩、／クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、小麦粉、脱脂粉乳、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、／はっさく、／牛乳、／にんじん、水、てんさい糖、オレンジ濃縮果汁、かんでん(粉)、
6-20 金	手作りふりかけご飯 たけのこ入り高野豆腐の煮物 新ごぼうとさつま芋のきんぴら 麩とえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアセサミトースト	572(502) 18.6(17.3) 16.1(15.9) 5.0(3.9)	調整豆乳、／米、発芽玄米、かつお節、ごま、あおのり、食塩、／高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、たけのこ(ゆで)、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、てんさい糖、さやえんどう、／ごぼう、さつまいも(皮付)、ごま油、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、／焼ふ、えのきたけ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／はっさく、／牛乳、／食パン、バター、てんさい糖、ココア(ビュアココア)、すりごま、
7-21 土	ご飯 鶏肉のレモン風味炒め ブロッコリーと人参のおかか和え 厚揚げとにらのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入りおかか おにぎり	544(491) 23.6(21.5) 12.9(13.5) 2.9(2.2)	牛乳、／米、／鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、レモン果汁、てんさい糖、しょうゆ、なたね油、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節、／生揚げ、にら、もやし、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／米、食塩、酒、しょうゆ、かつお節、ごま、チーズ、
9-23 月	発芽玄米入りご飯 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ キャベツとベーコンのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 きなこお麩ラスク	522(485) 18.8(18.7) 17.3(17.7) 4.7(3.7)	牛乳、／米、発芽玄米、／豚肉(もも)、セロリー、たまねぎ、じゃがいも、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)、／グリーンアスパラガス、レタス、黄パプリカ、食塩、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、／キャベツ、にんじん、コーン缶、ベーコン、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／グレープフルーツ、／牛乳、／バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼ふ、
10-24 火	麦ご飯 白身魚の西京焼き 切り干し大根の旨煮 具だくさんけんちん汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゃがバター	508(451) 22.5(18.2) 13.9(13.6) 4.3(3.7)	牛乳、／米、押麦、／すずき、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、酒、本みりん、なたね油、／切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、いんげん、／木綿豆腐、鶏もも肉、さつまいも(皮付)、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、バター、
11-25 水	ミートソーススパゲティ さっぱりポテトサラダ かぶとウインナーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ガーリックひじき おむすび	485(441) 16.6(16.0) 15.1(15.0) 4.7(4.0)	調整豆乳、／スパゲティ(ゆで)、オリーブ油、たまねぎ、干しぶどう、豚ひき肉、なたね油、かつおだし汁、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、てんさい糖、食塩、粉チーズ、ローリエ(月桂樹)、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、おから、酢、なたね油、てんさい糖(液体)、食塩、／かぶ、かぶ・葉、マッシュルーム、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、／はっさく、／牛乳、／米、発芽玄米、ひじき、たまねぎ、赤パプリカ、にんにく、しょうゆ、食塩、ごま油、
12-26 木	厚揚げの中華丼 スナッパえんどう 春雨とたけのこのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ごまサブレ	581(375) 18.4(14.8) 19.0(17.9) 4.9(3.4)	牛乳、／米、発芽玄米、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、中華スープ、片栗粉、／スナッパえんどう、／はるさめ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、中華スープ、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、おからパウダー、てんさい糖、バター、無調整豆乳、なたね油、ごま、
13 金	筍ご飯 治部煮(じぶに) キャベツとわかめのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 混ぜ込みごぼう ピラフ	555(498) 21.2(19.6) 12.0(12.6) 5.3(4.5)	調整豆乳、／米、たけのこ(ゆで)、油揚げ、かつおだし汁、てんさい糖、酒、しょうゆ、食塩、／鶏もも肉、酒、小麦粉、こまつな、にんじん、焼ふ、干しいたけ、かつおだし汁、酒、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、／キャベツ、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、すりごま、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／いちご、／牛乳、／米、押麦、ごぼう、ピーマン、なたね油、ウインナー、かつおだし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
14-28 土	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりとかぶのゆかり和え いんげんと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 シナモンメープル トースト	537(474) 21.7(19.7) 15.7(15.6) 2.8(2.1)	牛乳、／米、／豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、本みりん、たまねぎ、黄パプリカ、なたね油、／きゅうり、かぶ、にんじん、しそふりかけ、／いんげん、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、／牛乳、／食パン、バター、メープルシロップ、シナモン、
27 金	彩りお花ごはん 鶏の塩味から揚げ わかめときゅうりの酢の物 じゃが芋とラデュッシュのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 マーブルケーキ	553(489) 22.5(19.3) 16.3(16.0) 2.8(2.5)	調整豆乳、／米、こまつな、しょうゆ、鮭フレーク、コーン缶、／鶏むね肉、にんにく、しょうが、酒、食塩、片栗粉、小麦粉、油(揚げ物)、／カットわかめ、きゅうり、もやし、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、食塩、／じゃがいも、はつくだいこん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／いちご、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、バター、てんさい糖、無調整豆乳、ココア(ビュアココア)、

☆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、いちご、はっさくです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、4・18日です

