



きゅうしょくこんだてよていひょう



2018年5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 火	麦ご飯 おから入り真珠蒸し 切干し大根の中華和え もやしとにらのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 餡色ベーコン握り	603(537) 19.3(18.2) 15.1(15.3) 5.3(4.2)	牛乳、/米、押麦、/豚ひき肉、おから、たまねぎ、しいたけ、しょうが、しょうゆ、食塩、酒、ごま油、片栗粉、もち米、/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、ごま油、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、/もやし、にら、ねぎ、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、発芽玄米、たまねぎ、ベーコン、しょうゆ、食塩、きざみのり、
2 水	わかめご飯 こいのぼりバーグ キャベツとりんごのサラダ かぼちゃの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かしわ餅	605(531) 20.5(18.8) 14.6(14.6) 3.9(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、カットわかめ、食塩、しょうゆ、ごま、/木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、にんにく、たまねぎ、片栗粉、食塩、なたね油、ケチャップ、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰)、/キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう、酢、オリーブ油、てんさい糖(液体)、食塩、/かぼちゃ、チンゲンサイ、しめじ、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、大葉、しょうゆ、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/米、あずき、砂糖、還元水あめ、小麦粉、やまいも粉、かしわの葉
7・21 月	発芽玄米入りご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 かぶのごま酢和え いんげんと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 キャベツとしらすの ペペロンチーノ風	500(457) 21.5(20.0) 16.1(16.1) 3.8(3.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、片栗粉、食塩、ごまつな、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、/かぶ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、ごま、/いんげん、カットわかめ(21日：油揚げ)、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/あまなつ、/牛乳、/スバゲティ、なたね油、キャベツ、しらす干し、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、食塩、しょうゆ、
8・22 火	たけのこ入り野菜うどん 新ごぼうの和え物 粉ふき芋 フルーツ	◎牛乳 牛乳 カレーピラフ	481(437) 19.4(18.1) 14.8(14.8) 4.7(3.6)	牛乳、/干しうどん、鶏もも肉、にんじん、たけのこ(ゆで)、油揚げ、ごまつな、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩、しょうゆ、/ごぼう、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、きゅうり、コーン缶、すりごま、ツナ油漬缶、/じゃがいも、食塩、あおのり、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、ピーマン、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、食塩、てんさい糖、カレー粉、
9 水	関口食パン 白身魚のパセリフライ アスパラガスのしょうゆフレンチサラダ ジャーマンポテトスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 五平もち	504(439) 22.9(19.7) 15.5(15.1) 3.2(2.8)	調製豆乳、/関口食パン、/すずき、酒、食塩、小麦粉、水、パン粉、パセリ粉、油(揚げ物)、ケチャップ、ウスターソース、/グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、黄パプリカ、なたね油、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、/じゃがいも、たまねぎ、しめじ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/米、もち米、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、本みりん、
10・24 木	グリーンピースご飯 肉じゃが キャベツのコーン煮 くずし豆腐汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 オートミール クッキー	584(523) 18.1(17.2) 16.8(16.6) 5.6(4.4)	牛乳、/米、発芽玄米、こんぶ(煮物用)、しょうゆ、食塩、グリーンピース、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、いんげん、/キャベツ、コーン缶、水、食塩、/絹ごし豆腐、ごまつな、ねぎ、えのきたけ、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、/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、
11 金	麦ご飯 家常豆腐(ジヤ・チャン・ドウフ) 豆苗とパプリカのナムル モロッコいんげんのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ゆかり焼きおにぎり	553(496) 20.2(18.8) 15.7(15.5) 3.9(3.4)	調製豆乳、/米、押麦、/生揚げ、豚ひき肉、干しいたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、しょうが、なたね油、酒、てんさい糖、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、中華スープ、片栗粉、/とうみょう、赤パプリカ、もやし、ごま油、食塩、酢、てんさい糖(液体)、ごま、/いんげん、ねぎ、鶏ひき肉、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ、/あまなつ、/牛乳、/米、発芽玄米、ごま、しそふりかけ、
12・26 土	ご飯 鶏肉とコーンのチーズ焼き みそドレッシングサラダ オニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ヨーグルトパフェ	533(482) 20.1(18.8) 13.9(14.3) 3.1(2.5)	牛乳、/米、/鶏もも肉、チンゲンサイ、コーン缶、たまねぎ、しょうゆ、食塩、なたね油、ビザ用チーズ、/キャベツ、きゅうり、セロリ、てんさい糖(液体)、米みそ(淡色辛みそ)、酢、なたね油、/たまねぎ、なたね油、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/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、生クリーム、
14・28 月	カレー風味のトマトライス 切干し大根とベーコンのサラダ かぶと菜っばのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 芋ようかん	574(515) 16.0(15.6) 16.1(16.1) 5.9(4.7)	牛乳、/米、押麦、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、なたね油、カレー粉、コーン缶、干しぶどう、かつおだし汁、カットトマト缶、ケチャップ、てんさい糖、食塩、コーンスターチ、/切り干しだいこん、きゅうり、もやし、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、/かぶ、かぶ・葉、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/あまなつ、/牛乳、/さつまいも、かんでん(粉)、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖、
16・30 水	発芽玄米入りご飯 鮭のごま焼き 干草和え かぶとわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 大学かぼちゃ	496(437) 22.0(18.8) 12.4(12.7) 5.2(4.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/さけ、しょうゆ、酒、本みりん、片栗粉、ごま、なたね油、/にんじん、きゅうり、もやし、かまぼこ、しょうゆ、酢、てんさい糖、食塩、/かぶ、カットわかめ、たまねぎ、えのきたけ、煮干し、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
17・31 木	麦ご飯 豆腐のコーン焼き ひじきの磯煮 キャベツと麩のすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉トースト	552(497) 20.5(19.1) 16.4(16.3) 5.6(4.5)	牛乳、/米、押麦、/木綿豆腐、白みそ、たまねぎ、クリームコーン缶、てんさい糖、なたね油、/だいたず水煮缶詰、にんじん、ひじき、油揚げ、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、ごま、いんげん、/キャベツ、焼ふ(板ふ)、ねぎ、しいたけ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/食パン、きな粉、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
18 金	発芽玄米入りご飯 豚肉のジャム煮 和風大豆サラダ レタスとマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 アスパラチャーハン	573(514) 23.3(21.4) 13.8(14.2) 3.8(3.0)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、たまねぎ、かつおだし汁、あんずジャム・低糖度、にんにく、しょうゆ、酒、/だいたず水煮缶詰、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/レタス、にんじん、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/あまなつ、/牛乳、/米、押麦、グリーンアスパラガス、ツナ水煮缶、ねぎ、しょうゆ、食塩、ごま油、
19 土	ご飯 厚揚げと新じゃが芋のそぼろ煮 茹でそら豆 わかめとしめじのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	546(480) 19.8(18.2) 15.7(15.4) 3.6(2.8)	牛乳、/米、/生揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、豚ひき肉、なたね油、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、片栗粉、/そらめ、/カットわかめ、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、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、ココア(ビュアココア)、てんさい糖(液体)、
23 水	関口食パン 白身魚のパセリフライ アスパラガスのしょうゆフレンチサラダ ジャーマンポテトスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ゆかり焼きおにぎり	535(472) 23.6(20.3) 15.9(15.5) 3.4(2.9)	調製豆乳、/関口食パン、/すずき、酒、食塩、小麦粉、水、パン粉、パセリ粉、油(揚げ物)、ケチャップ、ウスターソース、/グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、黄パプリカ、なたね油、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、/じゃがいも、たまねぎ、しめじ、ベーコン、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、ごま、しそふりかけ、
25 金	ひよこのドライカレー ごまドレッシングサラダ じゃがいも入り野菜スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ペイクドチーズ ケーキ	531(476) 15.1(14.7) 19.3(18.5) 3.9(3.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ターメリック粉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(水煮缶詰)、マッシュルーム缶、干しぶどう、バター、小麦粉、酒、カットトマト缶、カレー粉、食塩、ウスターソース、かつお・昆布だし汁、ロリエ(月桂樹)、干しぶどう、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、てんさい糖(液体)、酢、食塩、すりごま、/じゃがいも、ごまつな、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/あまなつ、/牛乳、/クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、無調整豆乳、てんさい糖、レモン果汁、小麦粉、ブルーベリージャム、

☆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、あまなつです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は10・24日です

