



# 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 金	発芽玄米入りご飯 豚肉の香味焼き もやしとニラの和え物 小松菜とごぼうのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃがべーおにぎり	580(504) 22.4(19.9) 16.0(14.6) 3.6(3.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、ねぎ、本みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが、ごま、ごま油、/もやし、にら、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、/ごまつな、ごぼう、油揚げ、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、/米、押麦、じゃがいも、たまねぎ、ペーコン、しょうゆ、食塩、
2・16・30 土	あさりご飯 鶏肉と野菜のみそ焼き 叩きごぼうのごまよごし チンゲン菜としめじのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 パンピングチーズサンド	564(497) 24.3(21.7) 16.1(15.7) 4.6(3.6)	牛乳、/米、あさり水煮缶、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、しょうが、/鶏もも肉、たまねぎ、キャベツ、米みそ(淡色辛みそ)、酒、てんさい糖、しょうゆ、ごま油、/ごぼう、にんじん、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、黒ごま、酒、しょうゆ、てんさい糖、/チンゲンサイ、しめじ、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、/食パン、クリームチーズ、かぼちゃ、てんさい糖(液体)、
4 月 菌を強く する献立	発芽玄米入りご飯 大豆とごぼうの落とし揚げ きゅうりとわかめの酢の物 いんげんとうえのきたけのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザマカロニ	523(475) 19.4(18.3) 17.4(17.1) 5.1(4.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/ごぼう、にんじん、だいず(乾)、鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、酒、かつおだし汁、小麦粉、油(揚げ物)、/きゅうり、はつかだいこん、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/いんげん、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ペンネ、ウインナー、たまねぎ、コーン缶、ピザ用チーズ、パセリ粉、ケチャップ、
5・19 火	肉もやしラーメン 野菜炒め きゅうりの中華和え フルーツ	◎牛乳 牛乳 混ぜ込みごぼうピラフ	505(460) 19.4(18.3) 13.4(13.9) 4.2(3.4)	牛乳、/生中華めん、豚肉(ロース)、もやし、ねぎ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、片栗粉、ごま油、/キャベツ、にんじん、ピーマン、黒きくらげ、食塩、しょうゆ、ごま油、/きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/オレンジ、/牛乳、/米、ごぼう、黄パプリカ、なたね油、しらす干し、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、
6 水 郷土食 (大分県)	麦ご飯 変わりローストチキン 切干し大根のポン酢サラダ ズッキーニの洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 石垣まんじゅう	556(491) 20.7(18.1) 14.9(14.6) 4.3(3.6)	調製豆乳、/米、押麦、/鶏もも肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、なたね油、/切り干しだいこん、きゅうり、赤パプリカ、しょうゆ、本みりん、酢、レモン果汁、てんさい糖(液体)、オリーブ油、/ズッキーニ、にんじん、マッシュルーム、ペーコン、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/メロン、/牛乳、/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、てんさい糖、食塩、バター、ごま、
7・21 木	発芽玄米入りご飯 豆腐入り松風焼き ひじきとさつま芋の炒め煮 きやべつとわかめの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	593(532) 19.3(18.3) 17.4(17.1) 5.0(4.5)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、パン粉、牛乳、てんさい糖、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、なたね油、/ひじき、さつまいも、にんじん、さやえんどう、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、/キャベツ、ねぎ、しめじ、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、/小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、てんさい糖、なたね油、牛乳、食塩、
8・22 金	ツナカレーライス きやべつとトマトのイタリアンサラダ にんじんとかぶの洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココアお麩ラスク	546(491) 17.8(16.9) 18.3(17.7) 3.0(2.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、ツナ水煮缶、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、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、トマト、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/にんじん、かぶ、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、焼ふ、
9・23 土	豚肉のポークチャップ丼 じゃが芋きんぴら 厚揚げとアスパラガスのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 昆布とごまのオイルおにぎり	605(540) 21.8(20.2) 15.8(15.8) 4.0(3.2)	牛乳、/米、豚肉(もも)、食塩、なたね油、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、/じゃがいも、油(揚げ物)、ごぼう、にんじん、油(揚げ物)、しょうゆ、てんさい糖、ごま、/生揚げ、まいたけ、グリーンアスパラガス、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、塩こんぶ、ごま油、ごま、
11・25 月	麦ご飯 蒸し鮭の照りつけ 三色納豆あえ 切り干し大根の具たくさんみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 グリーンピースマフィン	548(484) 23.3(19.9) 15.2(15.0) 4.6(3.6)	牛乳、/米、押麦、/さけ、酒、本みりん、しょうゆ、本みりん、水、片栗粉、/ごまつな、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/切り干しだいこん、万能ねぎ、しめじ、カットわかめ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/グリーンピース(豆のみ)、バター、てんさい糖、小麦粉、食塩、ベーキングパウダー、
12・26 火	そぼろ丼 ピーマンとツナの当座煮 雷汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 オープンフライドポテト	495(452) 19.8(18.6) 15.4(15.5) 3.3(2.6)	牛乳、/米、発芽玄米、鶏ひき肉、なたね油、しょうが、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、酒、しいたけ、たまねぎ、片栗粉、/ピーマン、ごま油、にんじん、ツナ水煮缶、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、/かぶ、かか、菜、絹ごし豆腐、なたね油、ねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/じゃがいも、なたね油、食塩、あおりのり、
13・27 水	関口食パン チリコンカン カラフルピクルス かぼちゃとセロリーのミルクスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 あじさい寒天	479(437) 20.4(19.0) 16.8(16.4) 5.8(4.9)	調製豆乳、/関口食パン、/だいず水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、なたね油、カットトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、カレー粉、食塩、ローリエ(月桂樹)、/黄パプリカ、きゅうり、かぶ、/てんさい糖(液体)、酢、食塩、しょうゆ、/かぼちゃ、セロリ、ペーコン、かつお・昆布だし汁、牛乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/オレンジ、/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(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、
14・28 木	麦ご飯 すずきの甘酢あんかけ 控三絲(パンサンサー) チンゲンサイときくらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 そらまめくんの蒸しパン	563(499) 22.1(19.3) 12.3(12.8) 3.6(2.9)	牛乳、/米、押麦、/すずき、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、/ピーマン、酒、てんさい糖、酢、しょうゆ、しょうが、中華スープ、片栗粉、/ごま油、にんじん、きゅうり、てんさい糖(液体)、酢、しょうゆ、ごま油、ごま、/チンゲンサイ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、酒、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、上新粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、白みそ、無調整豆乳、そらまめ(豆のみ)、なたね油、
18 月	麦ご飯 豆腐のまさご揚げ もやしの海苔酢和え かぼちゃといんげんの味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザマカロニ	544(491) 19.2(18.1) 17.6(17.3) 4.3(3.5)	牛乳、/米、押麦、/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、しらす干し、片栗粉、小麦粉、食塩、しょうゆ、油(揚げ物)、/もやし、赤パプリカ、きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、焼きのり、/かぼちゃ、いんげん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/ペンネ、ウインナー、たまねぎ、コーン缶、ピザ用チーズ、パセリ粉、ケチャップ、
20 水	麦ご飯 変わりローストチキン 切干し大根のポン酢サラダ ズッキーニの洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 汁ビーフン	542(479) 22.7(19.7) 17.1(16.4) 3.8(3.3)	調製豆乳、/米、押麦、/鶏もも肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、なたね油、/切り干しだいこん、きゅうり、赤パプリカ、しょうゆ、本みりん、酢、レモン果汁、てんさい糖(液体)、オリーブ油、/ズッキーニ、にんじん、しめじ、ペーコン、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/ビーフン、かつおだし汁、ごまつな、ねぎ、豚ひき肉、ごま油、食塩、しょうゆ、
29 金 誕生日会	かえるごはん 鶏肉のカレーガーリック焼き あじさい風ごま和え かぼちゃとペーコンの旨みそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 さくらんぼトライフル	609(507) 23.2(18.4) 20.0(16.7) 3.5(3.1)	調製豆乳、/米、あおりのり、食塩、きゅうり、スライスチーズ、にんじん、干しぶどう、グリーンピース(水煮缶詰)、ケチャップ、/にんにく、鶏もも肉、てんさい糖、酒、食塩、カレー粉、なたね油、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、しょうゆ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、すりごま、/かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ペーコン、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、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、バター、牛乳、生クリーム、てんさい糖(液体)、さくらんぼ(国産)、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります  
 ☆おやつの中の◎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、さくらんぼ、メロンです  
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、14・28日です

