



きゅうしょくこんだてよていひょう



2019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 金 ひなまつり	ひな祭り花寿司 さわらの香味焼き かぶの塩昆布漬け はまぐりの潮汁 フルーツ 	◎豆乳 牛乳 いちごパバロア	516(467) 20.8(19.2) 15.1(15.0) 2.9(2.6)	調製豆乳、/米、こんぶ(だし用)、酢、てんさい糖、食塩、れんこん、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、しいたけだし汁、てんさい糖、しょうゆ、さやえんどう、コーン缶、/さわら、食塩、料理酒、ねぎ、しょうゆ、てんさい糖、ごま油、/かぶ、きゅうり、塩こんぶ、しょうゆ、/はまぐり、糸みつば、手まり麩、たまねぎ、昆布だし汁、食塩、料理酒、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/いちご、いちごジャム、水、ゼラチン、てんさい糖、牛乳、生クリーム、
2・16・30 土	豚丼 大根と大豆の香り漬け 厚揚げとじゃがいものみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 鮭と昆布のオイルおにぎり	576(521) 20.8(19.8) 14.1(14.9) 3.4(2.7)	牛乳、/米、キャベツ、豚肉(もも)、小麦粉、なたね油、水、しょうゆ、てんさい糖、みりん、しょうが、/だいこん、にんじん、だいたく水煮缶詰、えのきたけ、レモン果汁、てんさい糖(液体)、食塩、/生揚げ、じゃがいも、にら、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、鮭フレーク、塩こんぶ、ごま油、
4・18 月	関口食パン ひじき入りミートローフ 押麦入りイタリアンサラダ かぼちゃとブロッコリーの豆乳コーンチャウダー フルーツ	◎牛乳 牛乳 お麴ラスク	515(467) 20.7(19.3) 20.5(19.5) 6.2(4.9)	牛乳、/関口食パン、/ひじき、豚ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、無調整豆乳、パン粉、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、/キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、押麦、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぼちゃ、ブロッコリー、エリンギ、クリームコーン缶、調製豆乳、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/グレープフルーツ、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
5・19 火	麦ご飯 鶏肉のすき煮 切干し大根のポン酢和え もやしと菜の花の洋風みそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 さつま芋のふんわり焼きドーナツ	594(520) 21.0(18.6) 15.1(14.9) 5.5(4.4)	牛乳、/米、押麦、/鶏むね肉、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、しょうゆ、本みりん、酢、レモン果汁、てんさい糖(液体)、/もやし、なばな、ベーコン、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/調製豆乳、/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、油(揚げ物)、パナエッセンス、
6・20 水	発芽玄米入りご飯 マーボー大根 豆腐とわかめのナムル風 きやべつとにらの中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 まいたけピラフのおにぎり	544(488) 19.3(18.1) 15.4(15.2) 4.3(3.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/だいこん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごま油、豚ひき肉、中華スープ、しいたけだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、/木綿豆腐、もやし、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ、食塩、/キャベツ、にら、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/はっさく、/牛乳、/米、押麦、たまねぎ、まいたけ、バター、しょうゆ、パセリ粉、
7 木	根菜入りオリエンタルクリームライス 春きゃべつとマカロニサラダ ジャーマンポテトのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きりんごのクラッシュゼリー	541(489) 17.6(16.9) 14.5(14.8) 4.7(3.7)	牛乳、/米、押麦、食塩、カレー粉、ツナ水煮缶、にんじん、れんこん、ごぼう、なたね油、かつおだし汁、バター、小麦粉、脱脂粉乳、牛乳、食塩、/キャベツ、マカロニ グラタン用、きゅうり、コーン缶、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/じゃがいも、たまねぎ、ウインナー、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/りんご、てんさい糖、りんご濃縮果汁、
8・22 金	発芽玄米入りご飯 豆腐のコーンみそ焼き ほうれん草としらすのおひたし 白菜とえのきのすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 肉もやしラーメン	513(464) 20.5(19.1) 12.1(12.7) 4.0(3.5)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/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、/ほうれん草、/ほうれん草、しらす干し、しょうゆ、きざみのり、/はくさい、えのきたけ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、/グレープフルーツ、/牛乳、/生中華めん、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にら、もやし、ごま油、しょうゆ、かつおだし汁、食塩、料理酒、
9・23 土	鶏肉と春きゃべつスパゲティ フレンチサラダ さつま芋とマッシュルームのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナじゃがチーズトースト	552(498) 22.8(21.0) 17.0(16.8) 4.7(3.8)	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、オリーブ油、食塩、しょうゆ、/ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、オリーブ油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、/さつまいも(皮付)、たまねぎ、マッシュルーム、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、ツナ油漬、じゃがいも、食塩、あおのり、ピザ用チーズ、
11・25 月	麦ご飯 すずきの野菜あんかけ さつま芋としめじの中華和え 大根ときくらげのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 春のふきごはん	563(505) 22.3(20.6) 12.6(13.2) 4.2(3.3)	牛乳、/米、押麦、/すずき、料理酒、しょうが、食塩、小麦粉、なたね油、もやし、ごまつな、にんじん、中華スープ、しょうゆ、食塩、料理酒、てんさい糖、ごま油、片栗粉、/さつまいも(皮付)、しめじ、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、すりごま、/だいこん、ねぎ、黒きくらげ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/はっさく、/牛乳、/米、押麦、なたね油、ふき(水煮)、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、
12・26 火	ビーンズ入りチキンカレー 白菜とりんごのサラダ 新ごぼうの洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 大学芋	601(527) 17.4(16.6) 17.1(16.8) 5.3(4.1)	牛乳、/米、発芽玄米、にんじん、じゃがいも、ミックスビーンズ缶、鶏ひき肉、なたね油、小麦粉、バター、カレー粉、脱脂粉乳、水、食塩、ケチャップ、ウスターソース、てんさい糖、/はくさい、りんご、きゅうり、なたね油、酢、レモン果汁、食塩、/ごぼう、たまねぎ、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、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
13 水 郷土食 (茨城県)	麦ご飯 豚じゃが そぼろ納豆 かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぶの葉と梅のさっぱりおむすび	593(519) 19.4(18.0) 12.9(13.4) 5.8(4.8)	調製豆乳、/米、押麦、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉(もも)、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、/切り干しだいこん、納豆、しょうゆ、食塩、/かぶ、もやし、ねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、発芽玄米、うめびしお、かぶ・葉、食塩、焼きのり、きざみのり、
14・28 木 	あんかけうどん 根菜とツナの塩きんぴら 甘酢きゅうり フルーツ	◎牛乳 牛乳 てんさい糖のザクザククッキー	530(476) 18.4(17.0) 15.0(15.1) 4.3(3.4)	牛乳、/干しうどん、鶏むね肉、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、片栗粉、/ごぼう、にんじん、れんこん、ツナ水煮缶、ごま油、てんさい糖、食塩、あおのり、/きゅうり、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/いちご、/牛乳、/小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、てんさい糖、なたね油、牛乳、
15 金 誕生会	ミートソーススパゲティ きゅうりと大豆のチーズサラダ コンソメ風ジュリエンスープ フルーツ 	◎豆乳 牛乳 2色のおやさいトライフル	589(525) 20.3(19.0) 18.9(18.1) 5.0(4.2)	調製豆乳、/スパゲティ、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、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、ローリエ(月桂樹)、/きゅうり、赤パプリカ、コーン缶、だいたく水煮缶詰、なたね油、酢、てんさい糖(液体)、しょうゆ、細切りチーズ(生食)、/だいこん、セロリ、しめじ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、ほうれん草、てんさい糖、にんじん、てんさい糖、脱脂粉乳、水、生クリーム、てんさい糖(液体)、いちご、
27 水	麦ご飯 豚じゃが 大根のおかか醤油和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぶの葉と梅のさっぱりおむすび	580(509) 18.3(17.1) 14.1(14.3) 4.5(3.9)	調製豆乳、/米、押麦、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉(もも)、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、/だいこん、とうみょう、なたね油、酢、食塩、てんさい糖(液体)、かつお節、/かぶ、もやし、ねぎ、油揚げ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/米、押麦、うめびしお、かぶ・葉、食塩、焼きのり、きざみのり、
29 金 めろんぐみ リクエスト メニュー	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 彩り野菜のピクルス なめことわかめのみそ汁 フルーツ 	◎豆乳 牛乳 豆腐のスコーン	538(477) 23.4(20.0) 13.8(14.0) 3.7(3.2)	調製豆乳、/米、押麦、/鶏むね肉、しょうゆ、料理酒、にんにく、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、/きゅうり、黄パプリカ、かぶ、にんじん、れんこん、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/なめこ、ねぎ、木綿豆腐、カットわかめ、煮干しだし汁、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、きな粉、絹ごし豆腐、てんさい糖、食塩、レモン果汁、なたね油、干しぶどう、

☆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◎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、14・28日です