



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
2月	発芽玄米入りご飯 レバーのから揚げソースがらめ 季節の焼き野菜 つぶし大豆と秋なすのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 サラダうどん	579(515) 23.7(21.7) 15.0(14.9) 4.2(3.4)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚レバー、料理酒、しょうが、てんさい糖、片栗粉、油(揚げ物)、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、/れんこん、米粉、油(揚げ物)、さつまいも(皮付)、にんじん、油(揚げ物)、すりごま、食塩、/なす、たいす水煮缶詰、カットわかめ、万能ねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/干しうどん、ツナ水煮缶、きゅうり、トマト、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、
3日	麦ご飯 白身魚の梅味噌焼き きやべつとひじきの胡麻和え きのこのおすまし フルーツ	◎牛乳 豆乳 フ랩ジャック	564(635) 21.1(19.8) 15.6(20.8) 5.9(5.2)	牛乳、/米、押麦、/すずき、料理酒、うめひしお、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油、ねぎ、/キャベツ、ひじき、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、黄パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/えのきたけ、焼ふ(板ふ)、手まり麩、干しいたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/ぶどう、/調製豆乳、/オートミール、バター、てんさい糖、メープルシロップ、てんさい糖(液体)、シナモン、干しぶどう、かぼちゃの種(味付け)、/小麦粉、てんさい糖、バター、牛乳、干しぶどう、
4・18日	発芽玄米入りご飯 豆腐のうま煮 きゅうりとかぶの中華和え じゃが芋とのりのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 揚げパン	607(502) 20.6(18.3) 18.4(16.9) 3.6(2.9)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、食塩、料理酒、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、干しいたけ、ごま油、にんにく、しょうが、中華スープ、しいたけだし汁、てんさい糖、食塩、しょうゆ、片栗粉、/きゅうり、かぶ、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、ごま、/じゃがいも、はるさめ、ねぎ、コーン缶、中華スープ、しょうゆ、焼きのり、食塩、/バナナ、/牛乳、/コップパン、油(揚げ物)、てんさい糖、
5・19日	茄子入りドライカレー キャロットラペ ズッキーニとかぼちゃのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひじきとじゃこのガーリックチャーハン	588(516) 18.9(17.7) 14.9(15.1) 4.8(3.6)	牛乳、/米、押麦、豚ひき肉、にんにく、たまねぎ、なす、ごぼう、なたね油、バター、カレー粉、トマトジュース、食塩、てんさい糖、しょうゆ、干しぶどう、/にんじん、きゅうり、レモン果汁、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、パセリ粉、/ズッキーニ、かぼちゃ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうゆ、食塩、ごま油、ごま、
6日	発芽玄米入りご飯 納豆ボール 切り干し大根の旨煮 厚揚げともやしのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃもち	569(500) 20.6(18.9) 18.0(17.1) 5.3(4.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、ねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、/切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、いんげん、なたね油、かつおだし汁、てんさい糖、しょうゆ、本みりん、/生揚げ、もやし、こまつな、黒さくらげ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/かぼちゃ、上新粉、てんさい糖、水、なたね油、きな粉、
7・21日	ご飯 野菜たっぷりジンジャーチキン にんじんとお豆のマリネ さつま芋のミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 チーズ入り昆布おむすび	606(544) 24.1(22.9) 14.8(14.9) 3.2(2.6)	牛乳、/米、/鶏むね肉、たまねぎ、赤パプリカ、しょうゆ、しょうが、本みりん、オリーブ油、/にんじん、きゅうり、ミックスビーンズ缶、酢、オリーブ油、食塩、てんさい糖(液体)、パセリ粉、/さつまいも(皮付)、マッシュルーム、ベーコン、牛乳、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、塩こんぶ、チーズ、あおのり、
9・30日	関口食パン タンドリーチキン 高野豆腐のマセアンサラダ きやべつとエリンギのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ふかしいも	443(424) 23.0(20.2) 12.1(13.8) 4.6(3.7)	牛乳、/関口食パン、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうが、たまねぎ、黄パプリカ、カレー粉、パプリカ粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/高野豆腐、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、きゅうり、にんじん、コーン缶、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、ベーコン、エリンギ、いんげん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ(30日ぶどう)、/牛乳、/さつまいも、
10・24日	麦ご飯 秋鮭ときのこのバター醤油炒め わかめとおくらの酢の物 とうがんの洋風味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゅーしー(沖縄風炊き込みご飯)	554(501) 22.9(21.4) 12.6(13.4) 3.9(3.2)	牛乳、/米、押麦、/さけ、料理酒、しょうゆ、本みりん、てんさい糖、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、バター、片栗粉、/オクラ、もやし、カットわかめ、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/とうがんに、にんじん、ウインナー、なたね油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ぶどう、/牛乳、/米、発芽玄米、にんじん、豚ひき肉、ごま油、干しいたけ、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、料理酒、てんさい糖、食塩、
11・25日	発芽玄米入りご飯 皮なししゅうまい チンゲンサイのナムル 切り干し大根と豆苗の中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 芋ようかん	566(507) 17.9(17.0) 17.0(16.6) 5.4(4.6)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、食塩、たまねぎ、おから、しょうが、しょうゆ、片栗粉、片栗粉、コーン缶、/チンゲンサイ、もやし、にんじん、てんさい糖、しょうゆ、ごま油、すりごま、/切り干しだいこん、とうもろこし、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/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、
12日	里芋の炊き込みご飯 鶏つくねの照り焼き さつま芋のレモン煮 しいたけと小松菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	629(554) 22.4(20.7) 15.6(15.7) 5.6(4.3)	牛乳、/米、押麦、こんぶ(だし用)、さいとも、ツナ油漬缶、てんさい糖、しょうゆ、食塩、/木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、にんじん、たまねぎ、ひじき、脱脂粉乳、水、パン粉、食塩、しょうゆ、なたね油、てんさい糖、しょうゆ、食塩、水、片栗粉、/さつまいも(皮付)、かつおだし汁、レモン果汁、てんさい糖、/こまつな、しいたけ、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/米、もち米、水、きな粉、てんさい糖、
13日	発芽玄米入りご飯 厚揚げのケチャップ煮 2色ピクルス 秋かぶの押麦入り洋風スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 水菜とツナのオイルおにぎり	590(525) 20.7(19.2) 15.1(15.1) 4.0(3.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/生揚げ、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、料理酒、食塩、片栗粉、パセリ粉、/黄パプリカ、きゅうり、食塩、てんさい糖(液体)、酢、/かぶ、かぶ、薬、しめじ、押麦、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、きょうな、食塩、しょうゆ、てんさい糖、ツナ水煮缶、ごま、ごま油、
14・28日	香ばしもちご飯 ひじきの五目豆 もやしのピーマン炒め かぼちゃとわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアサンドイッチ	517(468) 18.5(17.5) 14.0(14.1) 6.1(4.8)	牛乳、/米、コーン缶、なたね油、しょうゆ、/にんじん、ごぼう、油揚げ、ひじき、かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、たいす水煮缶詰、てんさい糖、しょうゆ、食塩、本みりん、/もやし、ピーマン、えのきたけ、なたね油、しょうゆ、食塩、ごま、/かぼちゃ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(赤色辛みそ)、/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)、
17日	麦ご飯 白身魚の梅味噌焼き きやべつとひじきの胡麻和え きのこのおすまし フルーツ	◎牛乳 豆乳 オートミールクッキー	552(488) 20.4(17.7) 15.7(15.4) 5.5(4.4)	牛乳、/米、押麦、/すずき、料理酒、うめひしお、米みそ(淡色辛みそ)、てんさい糖、なたね油、ねぎ、/キャベツ、ひじき、かつお・昆布だし汁、てんさい糖、しょうゆ、黄パプリカ、しょうゆ、てんさい糖(液体)、すりごま、/えのきたけ、焼ふ(板ふ)、干しいたけ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/ぶどう、/調製豆乳、/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、
20日	◎スパゲティマトソース クリームソーススパゲティ ぎょうざの皮のコンピッツァ ◎3色の野菜ピクルス(オレンジ風味) ◎イタリアンミネストローネ マチャドニア風 ◎フルーツ	◎豆乳 牛乳 ごまがけお麩ラスク	631(566) 20.8(19.4) 22.7(21.2) 5.0(4.4)	調製豆乳、/スパゲティ、/なたね油、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、トマトジュース、カットマトケ、ケチャップ、昆布茶、食塩、料理酒、ローリエ(月桂樹)、てんさい糖、粉チーズ、/ベーコン、バター、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、かつお・昆布だし汁、牛乳、生クリーム、食塩、コーンスターチ、/ぎょうざの皮、トマトピューレ、ピーマン、赤パプリカ、マッシュルーム缶、食塩、ピザ用チーズ、コーン缶、/かぶ、きゅうり、にんじん、酢、てんさい糖(液体)、昆布茶、オレンジ、オレンジ濃縮果汁、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、ベーコン、オリーブ油、ウインナー、かつお・昆布だし汁、食塩、ローリエ(月桂樹)、クルトン、粉チーズ、/なし、/オレンジ、レモン、バйнаナプル濃縮果汁、てんさい糖(液体)、オレンジ、なし、バナナ、バニラエッセンス、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、ごま、焼ふ、
26日	麦ご飯 レバーのから揚げソースがらめ 季節の焼き野菜 つぶし大豆と秋なすのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらすとかつお節のおにぎり	606(536) 22.9(21.0) 15.3(15.1) 4.1(3.2)	牛乳、/米、押麦、/豚レバー、料理酒、しょうが、片栗粉、油(揚げ物)、てんさい糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、/れんこん、米粉、油(揚げ物)、さつまいも(皮付)、にんじん、油(揚げ物)、すりごま、食塩、/なす、大豆(ゆで)、カットわかめ、万能ねぎ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/米、発芽玄米、しらす干し、かつお節、しょうゆ、乳児：きざみどり、幼児：焼きのり、
27日	うさぎときつねのカレーライス キャベツのチーズドレッシングサラダ さつま芋スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 りんごのクランブルケーキ	629(559) 19.4(18.2) 21.8(20.5) 3.8(3.3)	調製豆乳、/米、発芽玄米、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、きゅうり、油揚げ、鶏ひき肉、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、ケチャップ、/キャベツ、赤パプリカ、セロリ、粉チーズ、なたね油、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/さつまいも(皮付)、にんじん、コーン缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉、/オレンジ、/牛乳、/りんご、レモン果汁、てんさい糖、バター、てんさい糖、小麦粉、シナモン、バター、てんさい糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆おやつので◎印、栄養量の()内及びカフェテリア給食の◎印は、乳児クラス対象となります
 ☆今月のフルーツは、梨、バナナ、ぶどう、オレンジ、グレープフルーツです
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、26日です