

9がつ こんだてひょう

メニューはいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料				
01 火	ごはん 大根とみそ汁 さばの塩焼き さつまいもとレンコンの甘辛炒め	560.0(444.3) 23.9(17.5) 17.0(12.2) 1.5(1.2)	米、さつまいも、さとう	牛乳、さば、みそ、黒ごま	れんこん、もやし だいこん わかめごはんの素	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、塩	牛乳 1才からのかつ びえびせん	牛乳 わかめごはん (災害時用)	乳・小麦 大豆・ごま	
02 水	ごはん 白菜とわかめのみそ汁 豆腐チャンプルー ひじき煮	523.1(405.0) 23.6(18.4) 17.2(13.3) 2.0(1.5)	米、マカロニ、さとう ごま油、サラダ油	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉 玉子、蒸し大豆、みそ 油揚げ、きな粉、かつお節	にんじん、もやし にら、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 和風だし、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 きな粉マカロニ	卵・乳・小麦 大豆	
03 木	ごはん 万能ねぎとなめこのみそ汁 鶏のチーズ焼き 豆腐とオクラのおかか和え	541.4(416.3) 23.5(17.8) 18.1(13.9) 1.9(1.5)	米、スパゲティ ごま油、さとう	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐、ピザ用チーズ みそ、ペーコン バター、かつお節	オクラ、なめこ たまねぎ、キャベツ にら、しめじ、万能ねぎ 刻みのみ	かつお・昆布だし汁 めんつゆ、ケチャップ しょうゆ、オイスターソース おろしにんにく おろししょうが、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 きのこの和風パ スタ	卵・乳・小麦 大豆	
04 金	ごはん お餅とキャベツのすまし汁 肉豆腐 ブロッコリーの胡麻ネーズサラダ	623.2(491.6) 23.3(18.1) 26.1(20.6) 2.0(1.6)	米、小麦粉、焼き麩 さとう、マヨネーズ チョコチップ	牛乳、木綿豆腐、豚小間 豚もも肉、無塩バター 卵黄、ごま	ブロッコリー、キャベツ ねぎ、にんじん、きゅうり みいたけ、粒コーン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 チョコチップク ッキー	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
05 土	冷やし肉みそどん きのこのみそ汁 ひじき煮 バナナ	527.5(409.1) 20.4(15.2) 19.6(15.2) 2.3(1.8)	ゆでうどん、小麦粉 ごま油、さとう、サラダ油	牛乳、豚ひき肉 調整豆乳、蒸し大豆 みそ、油揚げ、きな粉	バナナ、にんじん、きゅうり みいたけ、ねぎ しめじ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、めんつゆ 和風だし、おろしにんにく おろししょうが	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉蒸しパン	乳・小麦 大豆	
07 月	スタミナ納豆そぼろ丼 お餅とわかめのみそ汁 キャベツとにんじんとワカメのナム ル バナナ	490.2(387.9) 19.9(15.7) 16.2(12.8) 1.9(1.5)	米、さとう、ごま油 焼き麩、サラダ油	牛乳、ヨーグルト(無糖) 鶏ひき肉、豚ひき肉 納豆、みそ、ごま	バナナ、キャベツ、りんご みたまねぎ、にんじん たまねぎ、にら、ねぎ カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、オイスターソース おろしにんにく、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 フルーツヨーグ ルト	乳・小麦 大豆・ごま	
08 火	ごはん えのきと三ツ葉のすまし汁 いわしのかばやき 青菜のそぼろあんかけ	549.8(439.8) 26.1(20.8) 16.7(13.4) 2.2(1.8)	米、食パン、片栗粉、さとう	牛乳、いわし、鶏ひき肉 ピザ用チーズ、ウインナー	もやし、こまつな えのきたけ、粒コーン ピーマン、みつば	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ ケチャップ、和風だし、塩	牛乳 1才からのかつ びえびせん	卵・乳・小麦 大豆		
09 水	ごはん しめじと大根のみそ汁 チンジャオロースー マカロニサラダ	635.1(489.1) 21.0(16.3) 23.0(18.1) 1.5(1.2)	米、さとう、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ ごま油、小麦粉、さとう	牛乳、豚肉細切り ロースハム、きな粉、みそ	だいこん、ピーマン にんじん、たけのこ(水蒸) きゅうり、しめじ	かつお・昆布だし汁 オイスターソース、酢 どりがらだし、しょうゆ おろしにんにく おろししょうが、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 ミルクすもち	卵・乳・小麦 大豆	
10 木	ほうれん草カレー にんじんとえのきのすまし汁 さきみどきのこぼろ酢和え オレンジ	535.0(424.7) 19.8(15.2) 17.9(14.3) 2.1(1.6)	さつまいも、米 サラダ油、さとう	牛乳、鶏ひき肉 鶏ササミ(スジ無)	オレンジ、もやし たまねぎ、にんじん えのきたけ、きゅうり ほうれん草、しめじ	かつお・昆布だし汁 カレールー、ぼん酢しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 さつまいもス ティック	乳・小麦 大豆	
11 金	ごはん たまねぎとキャベツのみそ汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ	578.4(462.8) 21.5(17.2) 14.1(11.3) 2.2(1.7)	米、はるさめ、サラダ油 片栗粉、小麦粉、さとう ごま油、揚げ玉	牛乳、鶏もも肉 ロースハム、みそ、ごま	キャベツ、にんじん にんじん、きゅうり、たくあん 万能ねぎ、しょうが しそ、にんにく、あおりの	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、めんつゆ、酢 和風だし、どりがらだし、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ぼりぼりおにぎり	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
12 土	わかめごはん お餅と万能ねぎのみそ汁 豚の味噌炒め さきみどきのこぼろ酢和え	580.5(442.5) 22.8(16.9) 21.6(15.8) 2.0(1.6)	米、焼き麩、サラダ油 さとう、片栗粉	牛乳、豚小間、鶏ササミ みそ、鮭フレーク	もやし、なす、きゅうり えのきたけ、ピーマン わかめごはんの素 万能ねぎ	ぼん酢しょうゆ 和風だし、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 鮭おにぎり	乳・小麦 大豆	
14 月	ごはん なめこ豆腐のみそ汁 生葉焼き キャベツとしらすの和風サラダ	608.1(479.6) 24.9(19.7) 24.0(18.6) 2.7(2.1)	米、コッペパン、さとう サラダ油、さとう、片栗粉	牛乳、豚小間 豚もも肉、絹ごし豆腐 しらすし、きな粉、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、なめこ、きゅうり	しょうゆ、酢、和風だし みりん、おろししょうが、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きなこ揚げパン	乳・小麦 大豆	
15 火	ごはん たまねぎとウインナーのスープ 鮭のムニエル かばやきサラダ	602.4(463.8) 28.0(20.8) 18.7(13.8) 2.7(2.1)	米、生中華めん マヨネーズ、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ ウインナー、バター	かばやき、たまねぎ 粒コーン、えだまめ カットわかめ、パセリ粉	しょうゆ、中華だし コンソメ、塩	牛乳 1才からのかつ びえびせん	牛乳 コーンラーメン	卵・乳・小麦 大豆	
16 水	ゆかりごはん 大根と油揚げのみそ汁 チキンチーズカツ コールスローサラダ	573.9(459.1) 23.6(18.9) 21.4(17.1) 1.9(1.6)	米、小麦粉、パン粉 サラダ油、さとう、小麦粉 マヨネーズ、さとう	牛乳、鶏むね肉 玉子、スライスチーズ、みそ	キャベツ、もやし だいこん、きゅうり にんじん、ゆかりの素	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、酢、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 サーターアンダ ギー	卵・乳・小麦 大豆	
17 木	冷やし中華 わかめとおふのすまし汁 ナスの肉巻き りんごゼリー	616.4(490.9) 25.4(20.2) 13.8(10.9) 3.7(3.0)	生中華めん、米、さとう サラダ油、焼ふ、小麦粉	牛乳、豚肉薄切り、玉子 ロースハム、タイスカットチーズ 淡色みそ、かつお節	りんごジュース、なす きゅうり、しめじ カットわかめ、かんてん レモン果汁	しょうゆ、酢、和風だし しょうゆ、かつおだし、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 きのこチーズお にぎり	卵・乳・小麦 大豆	
18 金	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 肉じゃが ほうれん草とえのきのお浸し	621.8(474.6) 20.4(15.5) 22.6(16.6) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、食パン しらたき、マーガリン さとう、サラダ油	牛乳、木綿豆腐 豚小間、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ にんじん、えのきたけ いちごジャム、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 ジャムサンド	乳・小麦 大豆	
23 水	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 豚肉ときこのおろしぼろ炒め チンゲン菜のごま和え	518.9(414.5) 21.1(16.9) 18.4(14.7) 2.1(1.7)	米、食パン、さとう 片栗粉、ごま油、マヨネーズ	牛乳、絹ごし豆腐 豚小間、豚もも肉 ピザ用チーズ、みそ ねぎごま	にんじん、もやし チンゲンサイ、たまねぎ だいこん、えだまめ しめじ、ねぎ	かつお・昆布だし汁 ぼん酢しょうゆ、しょうゆ 和風だし	牛乳 あみじゃが	牛乳 枝豆チーズスト ート	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
24 木	ごはん きのこ万能ねぎのすまし汁 鶏肉のみそマヨグル キャベツとハムのサラダ	563.4(447.0) 26.6(21.2) 18.1(14.2) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉 ロースハム、みそ	キャベツ、にんじん しめじ、えのきたけ ピーマン、ねぎ にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、みりん 塩、どりがらだし、しょうゆ	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 チャーハン	卵・乳 大豆	
25 金	オムライス コーンとキャベツのスープ ハンバーグ バナナ	640.7(508.3) 26.3(20.8) 21.0(16.7) 3.7(2.9)	米、そうめん、パン粉 さとう、サラダ油	牛乳、牛豚合挽肉 玉子、鶏小間、かまぼこ 牛乳、スライスチーズ バター	バナナ、たまねぎ ミニトマト、ブロッコリー にんじん、キャベツ 粒コーン、のり佃煮 万能ねぎ	ケチャップ、めんつゆ コンソメ、ウスターソース 塩、しょうゆ、ナツメグ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 そうめん	卵・乳・小麦 大豆	パースデー パーティー
26 土	ごはん 玉ねぎとわかめのすまし汁 鶏肉の中華グリル かばやきの煮物	539.7(418.7) 20.8(15.6) 11.2(8.7) 1.9(1.5)	米、サラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、干しえび	かばやき、たまねぎ 塩ごんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 めんつゆ、しょうゆ 中華だし、おろしにんにく おろししょうが、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 えびと塩ごんぶ のおにぎり	乳・小麦 大豆	
28 月	ピピン丼 玉ねぎと大根のすまし汁 きゅうりとわかめの酢の物	528.5(407.8) 19.3(14.6) 20.0(15.1) 2.1(1.5)	米、食パン、マヨネーズ さとう、サラダ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、きゅうり ほうれん草、だいこん 粒コーン、たまねぎ にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 和風ドレッシング、酢 しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 コーンマヨパン	卵・乳・小麦 大豆・ごま	
29 火	ごはん えのきとキャベツのみそ汁 白身魚のフライ 野菜納豆和え	497.7(384.2) 27.4(18.8) 13.5(10.8) 1.4(1.1)	米、さとう、パン粉 小麦粉、サラダ油、さとう	牛乳、たら、玉子 納豆、みそ	キャベツ、にんじん きゅうり、えのきたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 1才からのかつ びえびせん	牛乳 プリン	卵・乳・小麦 大豆	
30 水	ハヤシライス えのきと万能ねぎのスープ レタスとカニカマ炒め なし	542.3(418.4) 19.7(15.3) 21.3(16.0) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、片栗粉 サラダ油、ごま油	牛乳、豚もも肉 玉子、蒸し大豆 かにかまフレーク、粉チーズ	なし、もやし、たまねぎ レタス、ホートマト缶詰 えのきたけ、にんじん 万能ねぎ、パセリ粉	ハヤシルウ、どりがらだし コンソメ、塩	牛乳 あみじゃが	牛乳 ポテリコ	卵・乳・小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。