

# 11がつ こんでてひょう

メーカー別いくえん

日付	献立	ニセルギー たんぱく質 脂質/塩分 (注)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				
02月	御飯 玉ねぎとすのみそ汁 鶏団子の揚げ煮 かぶときゅうりのサラダ	585.9(441.7) 22.9(16.5) 16.0(11.7) 1.8(1.3)	米、さつまいも 片栗粉、サラダ油、さとう	牛乳、鶏ひき肉 ツナ缶、煮し大豆 米みそ、いわし(煮干し) かつお節、ごま、牛乳	りんご、はくさい、にんじん たまねぎ、ほうれんそう なす、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 手作りふりかけ おにぎり	乳、小麦 大豆、ごま	
04水	わかめ御飯 鶏団子煮 じゃが芋きんぴら りんご	580.3(444.1) 20.4(14.9) 19.7(16.1) 1.4(1.7)	米、じゃがいも、さとう オートミール、サラダ油 コンブブレード、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ごま、牛乳	りんご、はくさい、にんじん ごぼう、えのま、たまねぎ 粒コーン、ねぎ、レーズン こんぶ、炊き込みわかめ しょうが	しょうゆ、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 オートミールス ナック	乳、小麦 大豆、ごま	
05木	御飯 とろみ汁煮 さけのきのみそ焼き きゅうりのゆかりあえ バナナ	484.2(368.4) 21.0(15.4) 9.7(7.4) 1.1(0.9)	米、さつまいも、さとう 米粉、さとう 片栗粉、サラダ油	牛乳、さけ、鶏もも肉 米みそ、牛乳	バナナ、きゅうり、えのま はくさい、にんじん、だいこん ゆかりの薬、粉寒天	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩	牛乳 1才からのかっ ばえびせん	牛乳 芋ようかん	乳、小麦 大豆	
06金	御飯 じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁 れんこんバーグ もやしとツナ酢あえ	569.7(441.2) 22.2(16.7) 19.0(14.6) 1.9(1.4)	焼きそばめん、米 じゃがいも、さとう、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、半ひき肉 ツナ缶、豚小間 米みそ、牛乳	れんこん(冷凍)、もやし ごぼう、えのま、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、酢 ウスターソース、しょうゆ、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 焼きそば	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
07土	ピーマン五目(えび) パイン缶	478.5(366.5) 15.6(11.4) 11.5(8.6) 1.1(0.8)	ピーマン、米、サラダ油 ごま油	牛乳、豚もも肉 干しえび、牛乳	パイン缶、たまねぎ にんじん、にら、こんぶ佃煮 焼きのり、干ししいたけ	しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 おにぎり(昆布)	乳、小麦 大豆	
09月	きつうどん さつまいもとそばろ煮 白菜とちくわのマヨネーズサラダ	567.7(507.4) 20.1(17.9) 21.1(18.4) 2.2(1.8)	ゆでうどん、さつまいも、 さつまいも、そばろ煮 マヨネーズ サラダ油、さとう	牛乳、鶏もも肉 味付油揚げ、鶏ひき肉 ちくわ、しらす干し ごま、牛乳	はくさい、だいこん こまつな、にんじん、ねぎ わかめごはんの薬	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、みりん	牛乳 ミレービスケット	牛乳 しらすわかめお にぎり	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
10火	カレーライス 玉ねぎとワカメのみそ汁 かぼちゃサラダ りんごゼリー	664.8(450.6) 19.8(14.9) 16.3(12.5) 2.1(1.6)	米、小麦粉、じゃがいも さとう、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、玉子 ヨーグルト(無糖)、おから 米みそ、牛乳	かぼちゃ、りんごジュース たまねぎ、にんじん、きゅうり 赤ビーマン、カットわかめ かんてん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁 カレー粉、酢、塩	牛乳 1才からのかっ ばえびせん	牛乳 たまご蒸しパン	卵、乳、小麦 大豆	
11水	御飯 みそ煮風汁 家常豆腐 さつま芋のレモン煮	525.5(418.1) 18.6(14.0) 17.6(15.4) 1.4(1.7)	じゃがいも、米 さつまいも、サラダ油 さとう、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉 鶏もも肉、みそ、牛乳	だいこん、こまつな にんじん、ねぎ、にら レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、おろしにんにく、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 フライドポテト	乳、小麦 大豆	
12木	御飯 豆腐とたまねぎのみそ汁 かじきのケチャップ煮 蒸し野菜のサラダ	580.3(453.9) 23.5(17.4) 20.2(16.3) 1.4(1.1)	米、サラダ油、片栗粉、さとう	牛乳、かじき、味付油揚げ 木綿豆腐、米みそ ごま、牛乳	キャベツ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ レモン果汁	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、ずし酢 中濃ソース、塩	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 おいなりさん	乳、小麦 大豆、ごま	
13金	御飯 万能ねぎと花魁のすまし汁 筑前煮 ワカメとたまねぎのポン酢和え 大学芋	553.6(435.1) 19.3(15.1) 13.5(11.9) 2.2(2.4)	米、食パン、さつまいも さとう、サラダ油、花魁 ホトケケシ粉	牛乳、鶏もも肉、黒ごま ごま、牛乳、調整豆乳	にんじん、たまねぎ れんこん(冷凍)、まいたけ しめじ、ごぼう、いちごジャム 万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、ほん酢しょうゆ みりん、和風だし、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 お楽しみカステラ	乳、小麦 大豆、ごま	パースデー パーティ
14土	てりやき野菜丼 もも缶	518.7(403.4) 19.1(14.1) 13.4(10.1) 0.8(0.6)	米、おトケケシ粉、さつまいも さとう、サラダ油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 調整豆乳、黒ごま、牛乳	もも缶、もやし、たまねぎ キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 焼きもちの蒸し しばん	乳、小麦 大豆、ごま	
16月	きのこのハヤシライス しめじと三つ葉のすまし汁 凍り豆腐とにんじんの煮物 バナナ	593.5(479.2) 19.6(15.0) 22.9(17.6) 1.9(1.5)	米、小麦粉、さとう、サラダ油	牛乳、豚小間、調整豆乳 蒸し大豆、高野豆腐 油揚げ、牛乳	バナナ、しめじ、たまねぎ にんじん、かぼちゃ ホーholtマト田舎、みつば	かつお・昆布だし汁 ハヤシ粉、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	乳、小麦 大豆	
17火	御飯 押し麦のブーブ煮 さばの焼きおろし シラスと切干大根のサラダ	534.4(403.5) 24.0(17.5) 18.0(13.3) 1.4(1.0)	米、押麦、さとう、サラダ油	牛乳、さば、調整豆乳 しらす干し、牛乳	大根、バナナ、はくさい みかん缶、きゅうり、もも缶 パイン缶、えのま、にんじん 万能ねぎ 切り干しいんこ、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、酢 しょうゆ、中華だし、塩 かつお、昆布だし汁、酢 しょうゆ、中濃だし、塩	牛乳 1才からのかっ ばえびせん	牛乳 豆腐フルーツか んてん(もも)	乳、小麦 大豆	
18水	御飯 マーボー豆腐 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物	599.9(454.4) 20.9(16.6) 16.2(12.6) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、米 さとう、片栗粉、サラダ油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、挽きわり納豆 米みそ、ごま、牛乳	きゅうり、ねぎ、にんじん 粒コーン、カットわかめ しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 焼きもちの蒸しお にぎり	乳、小麦 大豆、ごま	
19木	御飯 里芋ともやしのみそ汁 油揚げ ひじき煮	559.9(437.5) 22.7(17.5) 18.0(15.4) 1.8(1.4)	米、さとう、さつまいも 強力粉、サラダ油 片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、鶏もも肉、玉子 油揚げ、醤油、バター ごま、牛乳、こしあん	もやし、にんじん ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢 みりん、和風だし	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 モンブラン	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
20金	御飯 豆乳汁 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ	590.6(456.1) 21.3(16.1) 17.4(13.5) 2.3(1.7)	米、生中華めん、はるさめ サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、豚肉、調整豆乳	たまねぎ、きゅうり かぼちゃ、キャベツ、しめじ 粒コーン、にんじん コーン缶、カットわかめ しょうが	昆布だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ、みりん 中華だし、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 コーンラーメン	卵、乳、小麦 大豆	
21土	あんかけうどん りんご	382.1(299.0) 16.8(12.2) 7.8(6.1) 1.7(1.2)	ゆでうどん、食パン、片栗粉	牛乳、鶏ササミ	りんご、はくさい たまねぎ、にんじん ねぎ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ジャムサンド	乳、小麦 大豆	
24火	野菜たっぷりドライカレー かぼちゃとねぎのみそ汁 青菜のおかかおえ みかん	560.7(463.7) 18.5(14.7) 18.3(16.0) 1.8(1.4)	米、おトケケシ粉 さつまいも、サラダ油、さとう	豚ひき肉、調整豆乳 米みそ、かつお節、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、かぼちゃ キャベツ、こまつな なす、ねぎ	かつお・昆布だし汁 カレー粉、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ コンソメ、おろししょうが	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 小松菜とさつま いもの蒸ししばん	乳、小麦 大豆	
25水	じゃこまぜ御飯 切り干し大根とさつまいものみそ 汁 鶏ささ身の甘酢あんかけ マカロニサラダ	656.5(508.6) 25.5(18.8) 17.2(14.5) 2.2(2.3)	米、さつまいも、マカロニ 片栗粉、マヨネーズ サラダ油、ごま油 さとう、揚げ玉	牛乳、鶏ササミ ローズマム、しらす干し 米みそ、ごま かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、キョウリン ねぎ、きゅうり、たくあん 切り干しいんこ 万能ねぎ、しそ、あおのり	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、めんつゆ 塩、和風だし	牛乳 あみじやが	牛乳 ぼりぼりおにぎり	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
26木	御飯 豆腐とたまねぎのみそ汁 ハンバーグ かみかみサラダ	617.7(500.3) 20.4(16.0) 23.0(19.8) 1.6(1.4)	さつまいも、米、パン粉 サラダ油、マヨネーズ、さとう	牛乳、牛豚合挽肉 木綿豆腐、玉子、米みそ 黒ごま、バター	たまねぎ、ごぼう にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、ケチャップ ウスターソース、塩、ナツメグ	牛乳 プチ歌舞伎	牛乳 さつまいもス ティック	卵、乳、小麦 大豆、ごま	
27金	御飯 わかめスープ 里芋コロッケ 油揚げのケチャップ煮	643.8(481.8) 21.6(16.0) 19.9(15.1) 1.8(1.3)	米、さつまいも(冷凍) 米、サラダ油、小麦粉 パン粉、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉 しらす干し	たまねぎ、もやし にんじん、コーン缶 ビーマン、しいたけ ひじき、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、塩、中華だし、塩 みりん、パセリ粉	牛乳 たべっこBABY	牛乳 チャーハン	乳、小麦 大豆	
28土	野菜そぼろ丼 みかん	568.9(429.8) 20.2(14.6) 16.7(12.2) 0.9(0.7)	米、さとう、米粉 サラダ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 挽きわり納豆、蒸し大豆	みかん、たまねぎ こまつな、キャベツ にんじん、コーン缶	しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 おにぎり	乳、小麦 大豆	
30月	御飯 えのまとわかめのすまし汁 豆腐入り松風焼き もやしのごま酢あえ	540.6(410.0) 20.2(14.6) 17.7(13.0) 1.2(0.9)	米、さとう、サラダ油 片栗粉、さとう	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ、ごま	かぼちゃ、もやし たまねぎ、にんじん えのま、カットわかめ 刻みのみ	かつお・昆布だし汁 酢、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 大学かぼちゃ	乳、小麦 大豆、ごま	

献立は変更になる場合があります。