



こんだてひょう



令和8年度

横島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	昼食	牛乳 焼きうどん わかめスープ	ゆでうどん(冷)、ごま油 ごま油	牛乳 豚肉、刻みのり わかめ(乾)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ はくさい、にんじん、もやし	しょうゆ、本みりん、塩 コンソメ
03 月	昼食	ご飯 鮭のゴマ照り焼き アスパラとトマトのサラダ 味噌汁	米 三温糖、白ごま、小麦粉 なたね油、三温糖	さけ ハム 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、にんじん、オクラ	しょうゆ、本みりん 酢、塩 だしかつお
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット プチスティック(小麦・乳) 小魚せん(小麦・えび・ごま)			
04 火	昼食	ご飯 鶏と根菜のさっぱり煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 さつまいも、三温糖 マヨネーズ	鶏肉 ツナ	だいこん、にんじん、れんこん、干しいたけ、しょうが チンゲンサイ、もやし	しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 型抜きチーズ		牛乳 型抜きチーズ	とうもろこし	
05 水	昼食	スタミナつとう丼 ビーフンサラダ 味噌汁	米、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	豚ひき肉、納豆、焼きのり ハム 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、なす、なめこ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	えび(むき身:冷)、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
06 木	昼食	もち麦入りご飯 豆腐入りすいとん汁 きゅうりと人参の昆布和え	米、もち麦 じゃがいも、小麦粉	油揚げ、絹ごし豆腐、こんぶ(だし用) 塩こんぶ	たまねぎ、こまつな、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ふかし芋	さつまいも	牛乳		
07 金	昼食	ジョア ミートスパゲティ ごぼうサラダ	スパゲティ(ゆで、冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖、すりごま	ジョア(ブレン) 合挽肉、粉チーズ ハム	キャベツ、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト、ピーマン、しいたけ、ブロッコリー(湯)、にんじん ごぼう、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★オクラごはん	米		オクラ	しょうゆ、糸かつお
08 土	昼食	牛乳 ジャンバラヤ ミルクスープ	米	牛乳 あらびきウインナー 牛乳、鶏肉	たまねぎ、コーン(湯)、唐ピーマン、ピーマン、にんじん、にんにく たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、中華ソース、本みりん、コンソメ、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう コンソメ、塩
10日～15日まで特別保育期間です。給食室メンテナンスの為お弁当のご協力をお願いします。						
10 月	午後おやつ	果物 菓子	恐竜ものがたり(小麦)		なし	
12 水	午後おやつ	冷菓 菓子	冷菓(みかんシャーベットまたは牛乳アイス) りんごジャムサンド(小麦・乳・りんご)			
13 木	午後おやつ	プリン 菓子	プリン(卵不使用・乳)			
14 金	午後おやつ	牛乳 菓子 菓子	恐竜ものがたり(小麦) 木葉せんべい(大豆)	牛乳		
17 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き カムカムサラダ 卵スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 ごま油、三温糖	鶏肉 卵	にんにく もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、レタス、しいたけ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
18 火	昼食	夏野菜のチキンカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、なたね油 三温糖、白ごま	鶏肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、かぼちゃ、コーン(湯)、なす、ズッキーナ、オクラ、にんじん だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、ケチャップ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★ボンデケージョ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
19 水	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにゃく、三温糖 なたね油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ なす、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	★黒糖わらびもち 菓子	わらび餅粉、三温糖、黒砂糖 花せんべい(小麦・大豆)	きな粉		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 木	昼食	牛肉の混ぜ寿司 きゅうりのサラダ すまし汁	米、三温糖、白ごま 切り麩	牛肉、卵、こんぶ(だし用)	ごぼう、にんじん、いんげん きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのきたけ、トウモロコシ	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 チリメン、粉チーズ、あおのり		
21 金	昼食	しょうゆラーメン 鶏の唐揚げ 果物 (幼児のみ)りんごジュース	ゆで中華めん(冷)、ごま油 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉	豚肉、なると(卵)、(幼児のみ)焼きのり 鶏肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷) しょうが、にんにく バナナ りんご濃縮果汁	しょうゆ、中華だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキ)	ケーキ(小麦粉・乳・卵)またはゼリー	牛乳		
22 土	昼食	牛乳 ポテサラドック スープ	ドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム 鶏肉	きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん	塩、こしょう コンソメ、塩
24 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン すまし汁	米 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、オクラ	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	冷菓 菓子 (幼児のみ)プルーン	ベアビスケット(小麦・乳)	牛乳アイス	プルーン	
25 火	昼食	マーボーナス丼 きゅうりナムル 味噌汁	米、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油 白ごま、ごま油、三温糖 切り麩	豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ わかめ(乾) 味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	なす、白ねぎ、にら、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、コーン(冷) たまねぎ、なめこ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	ホワイトミルク(小麦・乳・卵)	牛乳		
26 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 小松菜の棒々鶏風	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 ごまペースト	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ 深煎りごまドレッシング(卵)、しょうゆ
	午後おやつ	★カルピスゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	カルピス、アガー	もも缶	
27 木	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ きゅうりとオクラの酢の物 味噌汁	米 なたね油、片栗粉 三温糖	さば かにかまぼこ(卵)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが きゅうり、オクラ たまねぎ、しめじ、にんじん、モロヘイヤ	しょうゆ 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子	ミニのりすけ(小麦・大豆)		すいか	
28 金	昼食	タコライス にんじゃがしりしり スープ	米、バター じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、チーズ ツナ	トマト、たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく にんじん たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 しょうゆ、本みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルデツサブレ(小麦・乳・卵)	牛乳 だいたい水煮、かえりちりめん		しょうゆ
29 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、干しいたけ オレンジ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
31 月	昼食	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ 豆乳スープ	ロールパン 三温糖 マヨネーズ、マカロニ さつまいも	鶏肉、ヨーグルト(無糖)、味噌 ハム 豆乳	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ、コーン(冷)	カレー粉 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう(小麦・大豆・やまいも)	牛乳		

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	522kcal	563kcal	441kcal	471kcal
たんぱく質	19.9g	21.0g	17.2g	17.6g
脂質	15.2g	15.0g	14.0g	13.0g
カルシウム	216mg	270mg	230mg	225mg
ビタミンC	18mg	18mg	14mg	18mg



お誕生日おめでとうメニューです。8月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
 ○★マークの日は手作りおやつです。
 ○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
 ○材料の都合により、献立を変更することがあります。

