平成30年度

献　立　表

横島ひいらぎ保育園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	ご飯 焼き魚 酢の物 きのこの味噌汁	米 三温糖	あじ かまぼこ,わかめ(乾) 絹ごし豆腐,味噌,いわし(煮干し),こんぶ(だし用)	はくさい,きゅうり なめこ,まいたけ,えのきたけ,葉ねぎ	酢,しょうゆ,塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル おやつチーズ		牛乳 ワッフル(小麦・卵) おやつチーズ		
02 火	昼食	秋のポークカレー じゃこサラダ ヨーグルト	米,さつまいも,なたね油 三温糖,白ごま	豚肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ,にんじん,まいたけ,しめじ だいこん,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	カレールウ,コンソメ しょうゆ,酢
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉,ごま油	ピザ用チーズ,えび(むき身:冷凍),卵	たまねぎ,にんじん,にら	塩
03 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮缶詰,牛肉,味噌 ツナ(レトルト)	たまねぎ,ホールトマト缶詰,にんじん,れんこん,ごぼう チンゲンサイ,もやし	コンソメ,塩 塩,こしょう
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用) きらず揚げ(小麦)		
04 木	昼食	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き 添え野菜 かきたま汁	米 三温糖,バター 切り麩,片栗粉	鮭,味噌 卵,こんぶ(だし用)	キャベツ,たまねぎ,えのき たけ,にんじん,ピーマン ミニトマト トウミョウ,たまねぎ	本みりん,塩 だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
05 金	昼食	ご飯 トンカツ かぶの塩こんぶサラダ 味噌汁	米 パン粉,小麦粉,なたね油 なたね油,三温糖	豚肉(ヒレ),卵 塩こんぶ 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	かぶ,きゅうり,にんじん かぼちゃ,エリンギィ	とんかつソース,塩,こしょう 酢 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)じゃこ納豆	しょうゆおせんべい	じゃこ納豆	なし	
6 土	昼食	惣菜パン(ハムロール(小麦・卵)) オレンジジュース	運動会後,持ち帰り給食となります。			
09 火	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き 磯和え 味噌汁	米 パン粉,白ごま,なたね油 さつまいも	鶏肉 もみのり 味噌,こんぶ(だし用)	にんにく はくさい,きゅうり,にんじん しめじ,葉ねぎ	しょうゆ,酒 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖,スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ,本みりん,酒
10 水	昼食	ご飯 筑前煮 白和え	米 さといも,板こんにゃく,三温糖 三温糖,すりごま	鶏肉,ちくわ,こんぶ(だし用) 木綿豆腐,こんぶ(だし用)	だいこん,にんじん,にんじん 煮,にんじん,ごぼう,れんこん ほうれんそう,しめじ,にんじん	しょうゆ,酒,本みりん,だしかつお だしかつお,しょうゆ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉,三温糖,なたね油,ごま油	牛乳 卵,牛乳	干しぶどう	しょうゆ
11 木	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	米 なたね油,小麦粉,片栗粉 ごま油 さといも	かれい,あおのり 味噌,豚肉,こんぶ(だし用)	ほうれんそう,大豆もやし,にんじん 白ねぎ,ごぼう	しょうゆ,塩 だしかつお
	午後おやつ	★ごまゆべし 菓子 (幼児のみ)おしゃぶりこんぶ	上新粉,黒砂糖,白ごま,はったい粉	小魚せん こんぶ		しょうゆ
12 金	昼食	スタミナっとう丼 蒸し鶏と春雨のサラダ 中華風卵スープ	米,三温糖 はるさめ,三温糖,ごま油 片栗粉	納豆,豚ひき肉,刻みのり 鶏ささみ,わかめ(乾) 卵,こんぶ(だし用)	もやし,にんじん,にんにく キャベツ,にんじん,コーン缶 はくさい,にんじん,白ねぎ,干ししいたけ	しょうゆ,本みりん,カレー粉 酢,しょうゆ しょうゆ,だしかつお,本みりん,塩,こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン,なたね油,三温糖	牛乳 きな粉		塩
13 土	昼食	牛乳 皿うどん 果物	揚げ麺,三温糖,片栗粉	牛乳 豚肉	はくさい,もやし,にんじん,にら,しょうが バナナ	しょうゆ,中華だしの素,酒,こしょう
15 月	昼食	ご飯 煮魚 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 三温糖 すりごま,三温糖	さば 絹ごし豆腐,味噌,こんぶ(だし用)	しょうが トウミョウ,にんじん,切り干しだいこん たまねぎ,なめこ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,酒 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	★フルーツヨーグルト 菓子	三温糖 元気カル鉄ウエハース(ミルク)(小麦・卵)	ヨーグルト(無糖)	みかん缶,バナナ,パイン缶,りんご	
16 火	昼食	ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティー,なたね油,三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉,粉チーズ ベーコン	たまねぎ,トマトピューレ, 白川一,にんじん,しいた きゅうり,キャベツ,ごぼう	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩 しょうゆ
	午後おやつ	★鮭わかめごはん	米	さけ		炊き込みわかめ
17 水	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米,三温糖,なたね油 三温糖,すりごま	鶏ひき肉,卵 チリメン,わかめ(乾) 絹ごし豆腐,こんぶ(だし用)	ほうれんそう,しょうが きゅうり たまねぎ,水菜	しょうゆ,酒,塩 酢,しょうゆ しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	★のりしおごぼう 菓子	なたね油,小麦粉 こめ棒くん	あおのり	ごぼう	塩

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
18 木	昼食	ご飯 さんまのみぞれがけ ひじき豆 味噌汁	米 なたね油,片栗粉,三温糖 こんにゃく,ごま油,三温糖	さんま 油揚げ,だいず水煮缶詰,こんぶ(だし用) 味噌,こんぶ(だし用),わかめ(乾)	だいこん,万能ねぎ 干しひじき,にんじん,いんげんまめ(冷) かぼちゃ,たまねぎ,まいたけ	だしかつお,しょうゆ,酢,塩 だしかつお,しょうゆ,本みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ミロトースト	食パン,マーガリン	牛乳		ミロ
19 金	昼食	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ツナサラダ トマトスープ (幼児のみ)果物	米 マヨネーズ なたね油,三温糖	鶏肉,粉チーズ ツナ(レトルト) 卵	クリームコーン缶,パセリ粉 ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ たまねぎ,トマト,にんじん バナナ	酒,塩 酢,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵)またはゼリー	牛乳		
20 土	昼食	牛乳 けんちんうどん 金時煮豆	ゆでうどん,さといも,片栗粉 三温糖	牛乳 鶏もも肉,油揚げ,こんぶ(だし用) 金時豆(乾)	だいこん,にんじん,ごぼう,葉ねぎ,干ししいたけ	しょうゆ,本みりん,だしかつお,塩 塩
22 月	昼食	ご飯 ニラ団子の春雨スープ カムカムサラダ	米 はるさめ,片栗粉 ごま油,三温糖	豚ひき肉,木綿豆腐	はくさい,トウミョウ,にんじん,にら,干ししいたけ,しょうが もやし,きゅうり,にんじん,切り干しだいこん	しょうゆ,コンソメ,酒,こしょう,塩 しょうゆ,塩,こしょう
	午後おやつ(幼児)	オレンジジュース 菓子	オレンジジュース ミニチーズクラッカー(小麦)			
	午後おやつ(乳児)	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷:小麦・卵)	牛乳		
23 火	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ スープ	ロールパン じゃがいも,砂糖 マカロニ,マヨネーズ	卵,豚ひき肉,牛乳 ツナ(レトルト)	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン きゅうり,キャベツ,にんじん しいたけ,はくさい,たまねぎ	カレールウ,ウスターソース,コンソメ,塩 こしょう,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも,三温糖,なたね油,黒ごま	牛乳		酢
24 水	昼食	ご飯 あじのフライ れんこんともやしのゴマ酢和え 味噌汁	米 パン粉,小麦粉,なたね油 三温糖,なたね油,すりごま	あじ,卵 味噌,鶏肉,こんぶ(だし用)	れんこん,もやし,きゅうり,にんじん えのきたけ,にんじん,かぶ	塩,こしょう しょうゆ,酢 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	さかなの学校 かぼちゃと米粉のロールクッキー		かき	
25 木	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 こまつなっとう	米 さといも,板こんにゃく,三温糖,なたね油	豚肉,味噌,こんぶ(だし用) 挽きわり納豆,チリメン	だいこん,にんじん,いんげんまめ(冷) こまつな	しょうゆ,だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケージョ	ホットケーキ粉,白玉粉	牛乳 牛乳,卵,粉チーズ		
26 金	昼食	ご飯 いわしのトマトソース きゅうりの黒ごまサラダ スープ	米 黒ごま さつまいも	いわし,ピザ用チーズ ベーコン	ホールトマト缶詰,たまねぎ,にんにく きゅうり,ブロッコリー,にんじん しめじ,にんじん	コンソメ,塩 しょうゆ,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	★果肉入りももゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	もも果汁,もも缶	
27 土	昼食	牛乳 チキンサンド 野菜スープ	コッペパン,マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんにく,しょうが はくさい,しめじ,にんじん	しょうゆ,酒,ケチャップ,塩,カレー粉,こしょう コンソメ,塩
29 月	昼食	中華どんぶり わかめスープ 果物	米,片栗粉,三温糖,ごま油	豚肉,うずら卵水煮缶 ウインナー,わかめ(乾)	はくさい,にんじん,たけのこ(水煮),にら,干ししいたけ,しょうが もやし,コーン缶 ぶどう	しょうゆ,中華だしの素,酒,こしょう コンソメ,塩
	午後おやつ	こしあんまんじゅう 菓子	こしあんまんじゅう(小麦) あげまる			
30 火	昼食	ロールパン クリームシチュー ツナわかめサラダ	ロールパン じゃがいも,小麦粉,バター 三温糖	牛乳,鶏肉,スキムミルク ツナ(レトルト),わかめ(乾)	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリンピース(冷) キャベツ,にんじん	コンソメ,こしょう,塩 酢,しょうゆ,塩
	午後おやつ	★中華風おこわ	米,もち米,板こんにゃく,ごま油,三温糖	鶏肉,こんぶ(だし用)	にんじん,干ししいたけ,いんげんまめ(冷)	しょうゆ,酒,塩
31 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 レンコンサラダ	米 糸こんにゃく,切り麩,三温糖 マヨネーズ,すりごま	焼き豆腐,牛肉,こんぶ(だし用) ハム	はくさい,たまねぎ,葉ねぎ れんこん,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酒 しょうゆ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのマフィン	小麦粉,バター,三温糖	牛乳 卵,牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー

★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	470kcal	554kcal	436kcal	449kcal
たんぱく質	18.0g	20.8g	17.1g	16.8g
脂質	14.9g	14.8g	15.0g	12.0g
カルシウム	160mg	270mg	214mg	225mg
ビタミンC	20mg	18mg	17mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 かぶ、チンゲンサイ、とうがん、かぼちゃ、にんじん、れんこん、いも類、きのこ類
かき、ぶどう、りんご、イワシ、サケ、サンマ、サバ、サワラ

お誕生日おめでとうメニューです。10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。
運動会がんばれメニューです。子ども達が大好きなトンカツです！
○★マークの日は手作りおやつです。
○パイン、もも、みかんは缶詰を使用しています。
○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。