



# 献立表



平成29年度

横島ひいらぎ保育園

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
01 木	昼食	ふりかけご飯 ハンバーグ 和風サラダ スープ	米 パン粉	合挽き肉,牛乳,卵 ハム	たまねぎ にんじん,キャベツ,だいこん にんじん,はくさい,しめじ	野菜ふりかけ 塩,こしょう,ケチャップ,ナツメグ 青しそドレッシング コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵)又はゼリー	牛乳		
02 金	昼食	いわしのかば焼き丼 小松菜の煮浸し 粕汁	米,なたね油,三温糖,片栗粉,すりごま さといも,板こんにやく	いわし,刻みのり こんぶ(だし用) 豚肉,味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	こまつな,にんじん,えのきたけ だいこん,なめこ,にんじん	しょうゆ,みりん だしかつお,しょうゆ,みりん 酒かす(清酒),しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	(幼児)福豆 (乳児)きなこボーロ 雪ウサギ (幼児のみ)菓子	雪うさぎ いわしおかき	福豆 きなこボーロ(卵)		
03 土	昼食	牛乳 ツナスパゲティー 果物	スパゲティー,なたね油,マーガリン	牛乳 ツナ(レトルト)	たまねぎ,えのきたけ,赤ピーマン,かいわれだいこん りんご	しょうゆ,酒,塩
05 月	昼食	三色どんぶり 昆布和え すまし汁	米,三温糖,なたね油	鶏ひき肉,卵 塩こんぶ 絹ごし豆腐,こんぶ(だし用)	ほうれんそう,しょうが はくさい,きゅうり,にんじん たまねぎ,水菜	しょうゆ,酒,塩 しょうゆ,だしかつお,塩
	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
06 火	昼食	ご飯 鮭のポテトマヨ焼き 小松菜のピーナッツ和え スープ	米 じゃがいも,マヨネーズ,マーガリン ピーナッツ粉,三温糖	さけ,牛乳 ベーコン	こまつな,キャベツ,にんじん たまねぎ,ブロッコリー,しめじ	パセリ粉,塩,こしょう しょうゆ コンソメ,塩
	午後おやつ	★くるみゆべし 菓子 (幼児のみ)菓子	上新粉,黒砂糖,くるみ,はったい粉 こめ棒くん	小魚せん		しょうゆ
07 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白和え	米 さといも,板こんにやく,三温糖,なたね油 三温糖,すりごま	豚肉,味噌,こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	だいこん,にんじん,いんげんまめ(冷) ほうれんそう,しめじ,にんじん	しょうゆ,だしかつお だしかつお,しょうゆ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★米粉と大豆のクッキー おやつチーズ	マーガリン,アーモンド粉,三温糖,米粉	牛乳 福豆 チーズ		
08 木	昼食	ご飯 さわらのハーブフライ レンコンサラダ 味噌汁	米 パン粉,なたね油,小麦粉 マヨネーズ,すりごま	さわら,卵,粉チーズ ハム 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	にんにく れんこん,きゅうり,にんじん はくさい,えのきたけ	塩,バジル粉 しょうゆ,塩 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニハート カルテツウエハース(小麦・卵)		りんご	
09 金	昼食	ご飯 カレーミートオムレツ ささみ入り胡瓜ナムル スープ	米 じゃがいも,三温糖 三温糖,ごま油	卵,牛乳,豚ひき肉 鶏ささみ,わかめ(乾)	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン きゅうり,もやし,コーン キャベツ,にんじん,しいたけ	カレールー,ウスターソース,塩,コンソメ 酢,しょうゆ コンソメ,塩
	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
10 土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん,三温糖 さつま芋,三温糖	牛乳 豚肉,味噌,わかめ(乾)	はくさい,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ レモン	しょうゆ,だしかつお しょうゆ
13 火	昼食	スタミナっとう丼 幼)焼き魚 雪鍋汁 果物	米,三温糖	納豆,豚ひき肉,刻みのり ししゃもみりん干し 絹ごし豆腐,豚肉,こんぶ(だし用)	もやし,葉ねぎ,しょうが だいこん,はくさい,しゅんぎく,えのきたけ	しょうゆ,みりん しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋のクラスク	さつま芋,三温糖,マーガリン,なたね油	牛乳 スキムミルク		
14 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	だいち水煮缶詰,牛肉,味噌 ツナ(レトルト)	たまねぎ,ホールのトマト缶,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	牛乳 ★ハートのマフィン	小麦粉,三温糖,マーガリン	牛乳 卵,牛乳		ベーキングパウダー,ビュアココア,バニラエッセンス
15 木	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば,味噌 かまぼこ,わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい,きゅうり たまねぎ,えのきたけ,かいわれだいこん	しょうゆ,みりん 酢,しょうゆ,塩 しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	★のりしおごぼう 菓子	小麦粉,なたね油 カルテツサブレ(小麦・卵)	あおのり	ごぼう	塩

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	
16 金	昼食	ロールパン グラタン 添え野菜 スープ	ロールパン マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、なたね油	牛乳、ピザ用チーズ、鶏肉、えび(むき身:冷)	たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんじん	コンソメ
	午後おやつ	★大根餅 (幼児のみ)菓子	米粉、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油 小丸ちゃん	干しえび	だいこん、だいこん(葉)、白ねぎ	コンソメ、塩 塩、ポン酢
17 土	昼食	惣菜パン(マヨネーズパン(小麦・卵)) オレンジジュース	発表会后、お持ち帰り給食となります。			
19 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 鶏肉、わかめ(乾)	はくさい、にんじん、たけのこ(水煮)、にら、干しいたけ、しょうが もやし、コーン デコポン	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	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	スライスアーモンド、三温糖 唐芋まるぼうろ(小麦・卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、酒、みりん
20 火	昼食	ご飯 たら野菜あんかけ 添え野菜 味噌汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	たら	たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、干しいたけ ミニトマト 白ねぎ、にんじん、ごぼう	酢、オイスターソース、しょうゆ、コンソメ だしかつお
	午後おやつ	★お好み焼き(イタリアン)	小麦粉、三温糖	ベーコン、とろけるチーズ、卵、あおのり、粉かつお	キャベツ、コーン	だしかつお、お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、塩
21 水	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 卵	たまねぎ、にんじん、いんげんまめ(冷) ほうれんそう	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★フレンチトースト	フランスパン、三温糖、粉	卵、牛乳		
22 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーのピーナツあえ 果物	ゆで中華そば、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖、ピーナツ	豚肉、牛乳、かまぼこ 豚レバー	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	★大根葉とツナのごはん	米	ツナ(レトルト)	だいこん(葉)	しょうゆ、塩
23 金	昼食	ご飯 鶏の香味焼き 花野菜サラダ 味噌汁	米 ごま油 マヨネーズ	鶏肉	白ねぎ、しょうが カリフラワー、ブロッコリー、にんじん だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、酒 カレー粉 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんどーナツ	ホットケーキ粉、なたね油	牛乳 卵	にんじん、野菜ジュース	
24 土	昼食	牛乳 きのこクリームスパゲティ サラダ	スパゲティ なたね油、三温糖	牛乳 牛乳、ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、チンゲンサイ、にんじん きゅうり、キャベツ、みかん	ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう 酢、塩
	26 月	昼食	ご飯 焼き魚 ひじき豆 味噌汁	米 こんにゃく、三温糖、ごま油	あじ だいたい水煮缶詰、油揚げ、いんげんまめ(冷) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、干しひじき たまねぎ、しめじ、葉ねぎ
27 火	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	ドックパン、マヨネーズ	牛乳 卵、ベーコン	なばな	塩
	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン 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、グリーンピース(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、コンソメ、たご焼きソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、酢
28 水	午後おやつ	★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
	昼食	ご飯 おでん風煮込み 青菜ときのこのポン酢あえ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 三温糖	鶏肉、厚揚げ、うずら卵水煮缶、角切り昆布	だいこん、にんじん ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、みりん、だしかつお
午後おやつ	牛乳 ★肉まん風蒸しパン	小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ、たけのこ(水煮)、しょうが	塩、しょうゆ、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	546kcal	580kcal	491kcal	486kcal
たんぱく質	20.2g	21.8g	18.4g	18.2g
脂質	19.2g	15.5g	17.6g	13.0g
カルシウム	209mg	270mg	215mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	20mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 ねぎ、ごぼう、こまつな、しゅんぎく、ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、なばな、だいこん  
ほうれんそう、はくさい、水菜、れんこん、チンゲンサイ、いよかん、キウイフルーツ、デコポン、のり、たら

お誕生日おめでとうメニューです。2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。

発表会がんばれメニューです。みんなが大好きなグラタンです！

- ★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。