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 金	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,ホールトマト缶,なす,しめじ,にんじん,.オクラ 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	★わらびもち 菓子 (幼児のみ)おしゃぶりこんぶ	三温糖,わらび餅粉 きかん棒	きな粉 こんぶ		
02 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティー,マーガリン,なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト缶詰,たまねぎ,ピーマン,しめじ りんご	ケチャップ,こしょう,塩
04 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 だいず水煮缶詰,油揚げ 切り麸,味噌,こんぶ(だし用)	にんじん,干しひじき,いんげんまめ(冷) しめじ,葉ねぎ,たまねぎ	本みりん,しょうゆ,だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 動物チーズ		牛乳 ワッフル(卵・小麦) 動物チーズ		
05 火	昼食	ご飯 鶏の香味焼き 小松菜のピーナッツ和え スープ	米 ごま油 ピーナッツ粉,三温糖	鶏肉	白ねぎ,しょうが こまつな,キャベツ,にんじ グリーンアスパラガス,にんじん,しいたけ	しょうゆ,本みりん,酒 しょうゆ コンソメ,塩
	午後おやつ	果物 菓子	ミニのりすけ		すいか	
06 水	昼食	ご飯 肉じゃが ナスの中華漬け	米 じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,なたね油 なたね油,ごま油,三温糖	牛肉,こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ,にんじん,いんげんまめ(冷) なす,にんじん,あさつき,しょうが	しょうゆ,本みりん,酒,だしかつお しょうゆ,酢
	午後おやつ	牛乳 ★マーブルケーキ	小麦粉,マーガリン,三温糖	牛乳 卵,牛乳		ベーキングパウダー,ピュアココア
07 木	昼食	ご飯 さけのトマトマヨ焼き ほうれん草ともやしのナムル スープ	米 マヨネーズ ごま油	鮭 鶏肉	トマト ほうれんそう,大豆もやし,にんじん しめじ,にんじん,レタス	塩,こしょう しょうゆ,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★カレートースト	食パン,はちみつ	牛乳 ツナ(レトルト)	たまねぎ,にんじん,干しぶどう,グリンピース(冷)	ケチャップ,ウスターソース,カレー粉,塩
08 金	昼食	ご飯 豚の唐揚げ　香味ソース ブロッコリーのおかか和え スープ	米 三温糖,なたね油,小麦粉,ごま油	豚肉,卵 ベーコン	たまねぎ,にんじん,セロリー ブロッコリー たまねぎ,オクラ,しめじ	酢,しょうゆ,塩,こしょう 糸かつお,しょうゆ コンソメ,塩
	午後おやつ	★ゆでとうもろこし (幼児のみ)菓子	ミニチーズクラッカー(小麦)		とうもろこし	
09 土	昼食	牛乳 ロールパン 焼きそば おやつチーズ	ロールパン ゆで中華そば,三温糖,なたね油	牛乳 豚肉,あおのり おやつチーズ	こまつな,もやし,たまねぎ,にんじん	たこ焼きソース,ウスターソース,塩,こしょう
11 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	米 塩こうじ	鮭 油揚げ,こんぶ(だし用) 味噌,わかめ(乾),こんぶ(だし用)	こまつな,えのきたけ,にんじん たまねぎ,かぼちゃ	酒,塩 しょうゆ,本みりん,だしかつお だしかつお
	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
12 火	昼食	マーボーナス丼 カムカムサラダ スープ	米,片栗粉,なたね油,三温糖,ごま油 ごま油,三温糖	豚ひき肉,厚揚げ,赤みそ 鶏肉	なす,白ねぎ,にんにく,しょうが もやし,きゅうり,にんじん,切り干しだいこん しいたけ,ほうれんそう,にんじん	酒,しょうゆ,中華だしの素 しょうゆ,塩,こしょう コンソメ,塩
	午後おやつ	果物 菓子	こめ棒くん		メロン	
13 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,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 ★コーンフレーククッキー	小麦粉,マーガリン,三温糖,コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
14 木	昼食	ご飯 白身魚の南蛮漬け 添え野菜 味噌汁	米 三温糖,なたね油,小麦粉	メルルーサ 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	たまねぎ,にんじん,ピーマン ミニトマト かぼちゃ,しめじ	酢,しょうゆ,塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳アイス 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・卵) 小魚せん	牛乳アイス		
15 金	昼食	スタミナっとう丼 春雨サラダ スープ	米,三温糖 はるさめ,三温糖,ごま油	納豆,豚ひき肉,刻みのり ハム,わかめ(乾) 鶏肉,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 レタス,にんじん,たまねぎ,しめじ	しょうゆ,本みりん,カレー粉 酢,しょうゆ 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
16 土	昼食	牛乳 きつねうどん 金時煮豆	ゆでうどん,三温糖 三温糖	牛乳 鶏肉,油揚げ,こんぶ(だし用) 金時豆(乾)	はくさい,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,だしかつお 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 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き きんぴら 味噌汁	米 パン粉,白ごま,なたね油 つきこんにゃく,三温糖,ごま油	鶏肉 味噌,こんぶ(だし用),絹ごし豆腐	にんにく ごぼう,にんじん,えのきたけ しめじ,つるむらさき	しょうゆ,酒 しょうゆ,酒 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	メイプルロール(小麦)	牛乳		
19 火	昼食	タコライス 中華風スープ 果物	米,マーガリン 片栗粉	豚ひき肉,チーズ 卵,こんぶ(だし用)	トマト,たまねぎ,レタス,コーン缶,しょうが,にんにく チンゲンサイ,たけのこ(水煮),にんじん,干ししいたけ オレンジ	ケチャップ,ウスターソース,塩,カレー粉 しょうゆ,だしかつお,本みりん,塩,こしょう
	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 あげまる			
20 水	昼食	ご飯 筑前煮 オクラ納豆	米 さといも,板こんにゃく,三温糖	鶏肉,ちくわ,こんぶ(だし用) 挽きわり納豆	だいこん,たけのこ(水煮),にんじん,ごぼう,れんこん,干ししいたけ,いんげんまめ(冷) オクラ	しょうゆ,酒,みりん,だしかつお 糸かつお,しょうゆ
	午後おやつ	★お好み焼き	小麦粉,三温糖	卵,豚肉,あおのり	キャベツ,コーン缶	お好みソース,ウスターソース,ケチャップ,だしかつお,塩,粉かつお
21 木	昼食	ご飯 太刀魚の竜田揚げ きゅうりの黒ごまサラダ 豆腐と卵の梅汁	米 片栗粉,なたね油 黒ごま 片栗粉	たちうお 絹ごし豆腐,卵,こんぶ(だし用)	きゅうり,ブロッコリー,にんじん たまねぎ,梅肉	塩 塩,しょうゆ しょうゆ,塩,だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン,マーガリン,グラニュー糖	牛乳		
22 金	昼食	ふりかけご飯 鶏肉のトマトソース (幼児のみ)スマイルポテト ツナのサラダ スープ	米 フライドポテト フレンチドレッシング(卵) マカロニ	鶏肉,チーズ ツナ(レトルト) ウインナー	ホールトマト缶,たまねぎ,にんにく ブロッコリー,にんじん,きゅうり,キャベツ にんじん,たまねぎ	野菜ふりかけ コンソメ,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		
23 土	昼食	牛乳 皿うどん 果物	揚げ麺,三温糖,片栗粉	牛乳 豚肉	しょうが,はくさい,にんじん,もやし,にら オレンジ	酒,しょうゆ,こしょう,中華だしの素
25 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 板こんにゃく,三温糖	さば 油揚げ 味噌,こんぶ(だし用),絹ごし豆腐	レモン,パセリ粉 切り干しだいこん,にんじん たまねぎ,葉ねぎ	塩 しょうゆ,本みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 チーズスティック プルーン	チーズスティック(小麦・卵)	牛乳	プルーン(乾)	
26 火	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 びわ	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	プリン 菓子	二色せんべい	プリン(卵不使用)		
27 水	昼食	ご飯 ささみチーズフライ ツナわかめサラダ スープ	米 パン粉,小麦粉,なたね油 三温糖	鶏ささみ,粉チーズ,卵 ツナ(レトルト),わかめ(乾) ベーコン,刻みのり	キャベツ,にんじん にんじん,たまねぎ,ズッキーニ	塩,こしょう 酢,しょうゆ,塩 コンソメ,塩
	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
28 木	昼食	ミートスパゲティ 冷しゃぶサラダ	スパゲティー,なたね油,三温糖 ごまペースト,三温糖	豚ひき肉,粉チーズ 豚肉	たまねぎ,トマトピューレ,セロリー,にんじん,しいたけ,グリンピース(冷),にんにく レタス,ミニトマト,もやし,きゅうり	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩 酢,しょうゆ,酒,塩
	午後おやつ	★水無月 菓子	小麦粉,砂糖,甘納豆 花せんべい			
29 金	昼食	ご飯 すき焼き風煮 中華漬け	米 糸こんにゃく,切り麩,三温糖 三温糖,ごま油	焼き豆腐,牛肉,こんぶ(だし用)	はくさい,たまねぎ,葉ねぎ きゅうり	しょうゆ,酒 酢,しょうゆ
	午後おやつ	みかんシャーベット 菓子 (幼児のみ)じゃこ納豆	みかんシャーベット 水族館クッキー(小麦)	じゃこ納豆		
30 土	昼食	牛乳 チキンサンド 豆乳スープ	コッペパン,マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆乳,ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんにく,しょうが はくさい,たまねぎ,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

★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	479kcal	554kcal	417kcal	449kcal
たんぱく質	19.0g	20.8g	16.8g	16.8g
脂質	15.5g	14.8g	14.4g	12.0g
カルシウム	160mg	270mg	183mg	225mg
ビタミンC	17mg	18mg	14mg	18mg

<今月の旬の食材> たまねぎ,レタス,じゃがいも,アスパラガス,オクラ,きゅうり,しそ,ズッキーニ,トマト,つるむらさき パプリカ,ピーマン,かぼちゃ,とうもろこし,そらまめ,グリンピース,いんげんまめ,えだまめ うすいえんどう,ニラ,ニンニク,メロン,パイナップル,びわ,あじ,いわし,カレイ

お誕生日おめでとうメニューです。6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。

○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。