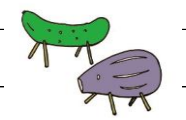
平成３０年度

こんだてひょう

橋島ひいらぎ保育園

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 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,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	ゆでとうもろこし (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ		とうもろこし	
02 木	昼食	ご飯 豚肉の味噌焼き きんぴら 豆腐と卵の梅汁	米 三温糖 つきこんにゃく,三温糖,白ごま,なたね油 片栗粉	豚肉,味噌 絹ごし豆腐,卵,こんぶ(だし用)	しょうが,にんにく ごぼう,にんじん,えのきたけ,いんげんまめ(冷) たまねぎ,水菜,梅肉	本みりん,酒 しょうゆ,本みりん,酒 しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	りんごジャム	
03 金	昼食	マーボーナス丼 もずくの酢の物 スープ	米,片栗粉,なたね油,三温糖,ごま油 三温糖	豚ひき肉,厚揚げ,赤みそ もずく,かにかまぼこ	なす,白ねぎ,にんにく,しょうが きゅうり もやし,レタス,にんじん,コーン缶	酒,しょうゆ,中華だしの素 酢,しょうゆ,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	★いちじくヨーグルト 菓子	三温糖 元気カル鉄ウエハース(卵・小麦)	ヨーグルト(無糖)	いちじく,バナナ	
04 土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	ゆでうどん,片栗粉	牛乳 豚肉,油揚げ,こんぶ(だし用)	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん りんご	カレールウ,しょうゆ,本みりん,だしかつお
06 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 塩こうじ すりごま,三温糖	さけ(塩) 味噌,わかめ(乾),こんぶ(だし用)	トウミョウ,にんじん,切り干しだいこん たまねぎ,かぼちゃ	酒,塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳アイス 菓子 (幼児のみ)じゃこ納豆	ベアビスケット(小麦) じゃこ納豆	牛乳アイス		
07 火	昼食	タコライス モロヘイヤスープ 果物	米,バター	豚ひき肉,チーズ ベーコン	トマト,たまねぎ,レタス,コーン缶,しょうが,にんにく たまねぎ,モロヘイヤ,しめじ デラアウェア	ケチャップ,ウスターソース,塩,カレー粉 コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン,バター,グラニュー糖	牛乳		
08 水	昼食	ゆかりごはん すいとん 冬瓜のそぼろあんかけ	米 じゃがいも,小麦粉 三温糖,片栗粉,なたね油	豚肉,こんぶ(だし用) 鶏ひき肉	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ とうがん	ゆかり しょうゆ,だしかつお,塩 しょうゆ
	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) もち小丸			
09 木	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,本みりん,だしかつお しょうゆ,糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	小麦粉,三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ	塩,ベーキングパウダー
10 金	昼食	ロールパン なすとトマトのポークグラタン ブロッコリーの塩ゆで スープ	ロールパン マカロニ(ミニ),パン粉,オリーブ油	豚ひき肉,とろけるチーズ ベーコン	なす,たまねぎ,ホールトマト缶,パセリ粉,にんにく ブロッコリー にんじん,キャベツ,しめじ	ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう 塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米,ごま油	チリメン	白ねぎ,コーン缶	しょうゆ,中華だしの素,塩,こしょう
１３日～１８日まで給食室メンテナンスのためお弁当のご協力よろしくお願いいたします。						
13 月	午後おやつ	プリン 菓子	きらず揚げ(小麦)	プリン(卵不使用)		
14 火	午後おやつ	果物 菓子	おせんべい　しょうゆ味		なし	
15 水	午後おやつ	冷菓 菓子	カルテツサブレ(小麦・卵)	アイス		
16 木	午後おやつ	★抹茶オレ ワッフル	ワッフル(小麦・卵)	牛乳		グリーンティー粉末
17 金	午後おやつ	牛乳 カップケーキ	カップケーキ(小麦・卵)	牛乳		
20 月	昼食	ご飯 焼き魚 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 板こんにゃく,三温糖	ほっけ(開き干し) 油揚げ 味噌,いわし(煮干し),わかめ(乾),こんぶ(だし用)	切り干しだいこん,にんじん たまねぎ,なす	しょうゆ,本みりん
	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



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
21 火	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	★チヂミ	小麦粉,ごま油,三温糖	豚ひき肉,卵	たまねぎ,にんじん,にら	塩,ポン酢
22 水	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	米 マヨネーズ,三温糖 白ごま,ごま油 じゃがいも	鶏肉 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	梅肉 ほうれんそう,大豆もやし,にんじん キャベツ,葉ねぎ	酒,塩,しょうゆ しょうゆ,塩 だしかつお
	午後おやつ	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ天然果汁,みかん缶	
23 木	昼食	夏野菜のポークカレー じゃこサラダ ヨーグルト	米,なたね油 三温糖,白ごま	豚ひき肉 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	★抹茶わらびもち 菓子 (幼児のみ)おしゃぶりこんぶ	わらび餅粉,三温糖,黒砂糖	小魚せん こんぶ		抹茶
24 金	昼食	ふりかけご飯 鮭のから揚げ スパゲティサラダ 味噌汁	米 小麦粉,片栗粉,なたね油 スパゲティー,マヨネーズ じゃがいも	さけ ハム 味噌,豚肉,わかめ(乾),こんぶ(だし用)	しょうが きゅうり,にんじん,コーン缶 にんじん	野菜ふりかけ しょうゆ,酒 塩,こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵)またはゼリー			
25 土	昼食	牛乳 きのこうどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん,片栗粉 さつまいも,三温糖	牛乳 豚肉,油揚げ,こんぶ(だし用)	なめこ,えのきたけ,にんじん,しいたけ,白ねぎ レモン	しょうゆ,本みりん,だしかつお
27 月	昼食	しょうがごはん 焼き魚 ひじき豆 味噌汁	米 つきこんにゃく,三温糖,ごま油	こんぶ(だし用) さば だいず水煮,油揚げ 味噌,こんぶ(だし用)	しょうが にんじん,干しひじき,いんげんまめ(冷) なめこ,切り干しだいこん,葉ねぎ	しょうゆ,酒,塩 塩 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 菓子パン プルーン	チーズスティック(小麦・卵)	牛乳	プルーン(乾)	
28 火	昼食	スタミナっとう丼 蒸し鶏と春雨のサラダ 中華風スープ	米,三温糖 はるさめ,三温糖,ごま油	納豆,豚ひき肉,きざみのり 鶏ささみ,わかめ(乾) 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 ★じゃこチップ 菓子	スライスアーモンド,三温糖 ごまだれかりんとう(小麦)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ,本みりん,酒
29 水	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)菓子	ミニチーズクラッカー(小麦) 米粉とかぼちゃのロールクッキー	みかんシャーベット		
30 木	昼食	ご飯 あじのアーモンドフライ こぶ和え 味噌汁	米 スライスアーモンド,小麦粉,パン粉,なたね油	あじ,卵 塩こんぶ 絹ごし豆腐,味噌,こんぶ(だし用)	キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,葉ねぎ	塩,こしょう だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子	あげまる		すいか	
31 金	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,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	★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

★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	467kcal	554kcal	423kcal	449kcal
たんぱく質	17.8g	20.8g	16.6g	16.8g
脂質	13.8g	14.8g	13.8g	12.0g
カルシウム	152mg	270mg	198mg	225mg
ビタミンC	17mg	18mg	14mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 レタス,オクラ,きゅうり,青しそ,ズッキーニ,トマト,なす,ピーマン,パプリカ とうがん,かぼちゃ,とうもろこし,いんげんまめ,新しょうが,モロヘイヤ,メロン すいか,なし,デラウェア,パイナップル,いわし

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。

○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。