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 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
03 月	昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツときゅうりのゴマ酢和え 味噌汁	米 すりごま,三温糖 切り麩	豚肉 味噌,こんぶ(だし用),わかめ(乾)	たまねぎ,しょうが キャベツ,きゅうり なめこ	しょうゆ,本みりん,酒 しょうゆ,酢 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル おやつチーズ	ワッフル(小麦・卵)	牛乳 おやつチーズ		
04 火	昼食	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁	米 板こんにゃく	鮭 絹ごし豆腐,豚肉,味噌,こんぶ(だし用)	ブロッコリー だいこん,にんじん,ごぼう,葉ねぎ	塩 しょうゆ,糸かつお だしかつお
	た・ぎ昼食 	おにぎり2種(鮭・そぼろ) 揚げ浸し お浸し かぼちゃチップ 浅漬け 豚汁	米,三温糖 なたね油 なたね油 三温糖 板こんにゃく	鮭,豚ひき肉 絹ごし豆腐,豚肉,味噌,こんぶ(だし用)	しょうが とうがん,なす,ピーマン オクラ かぼちゃ きゅうり,なす だいこん,にんじん,ごぼう,葉ねぎ	しょうゆ,塩,酒 しょうゆ,本みりん,だしかつお しょうゆ,本みりん,だしかつお 塩 塩,浅漬けの素 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) のり巻きあられ	牛乳アイス		
05 水	昼食	タコライス 中華風チキンスープ 果物	米,バター 片栗粉	豚ひき肉,チーズ 鶏肉,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,もやし,にんじん,干ししいたけ ぶどう	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	牛乳 菓子パン	ハムロール(卵)	牛乳		
06 木	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き カムカムサラダ 味噌汁	米 ごま油,三温糖	さば 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	レモン,パセリ もやし,きゅうり,にんじん,切り干しだいこん たまねぎ,まいたけ,キャベツ	塩 しょうゆ,塩,こしょう だしかつお
	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	
07 金	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 マカロニサラダ	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮,牛肉,味噌 ツナ	たまねぎ,ホールトマト缶詰,にんじん,れんこん,ごぼう きゅうり,キャベツ,にんじん	コンソメ,塩 塩,こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★きな粉とごまのクッキー プルーン	小麦粉,バター,三温糖,白ごま,黒ごま	牛乳 卵,きな粉	プルーン(乾)	ベーキングパウダー
08 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば,片栗粉,ごま油	牛乳 豚肉,卵	はくさい,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干ししいたけ なし	酢,しょうゆ,中華だしの素,塩,こしょう
10 月	昼食	いわしのかば焼き丼 ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	米,なたね油,三温糖,片栗粉,すりごま ごま油	いわし,刻みのり 味噌,絹ごし豆腐,こんぶ(だし用),わかめ(乾)	ほうれんそう,大豆もやし,にんじん なめこ	しょうゆ,みりん しょうゆ,塩 だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用) きらず揚げ(小麦)		
11 火	昼食	ご飯 千草卵 肉ゴボウ炒め煮 味噌汁	米 三温糖,なたね油 三温糖,なたね油 さといも(冷)	卵,豚ひき肉 牛肉,こんぶ(だし用) 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,干ししいたけ,干しひじき ごぼう,にんじん,しょうが,いんげん(冷) たまねぎ,しめじ	しょうゆ,酒 しょうゆ,酒,だしかつお だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 おしゃぶりこんぶ	もち小丸	こんぶ	なし	
12 水	昼食	夏野菜のポークカレー きゅうりの中華漬け ヨーグルト	米,なたね油 三温糖,ごま油	豚肉 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 きゅうり	カレールウ,コンソメ 酢,しょうゆ
	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
13 木	昼食	ご飯 さけのトマトマヨ焼き オクラのチーズおかか和え スープ	米 マヨネーズ	鮭 クリームチーズ ベーコン	トマト オクラ たまねぎ,ズッキーニ,にんじん	塩,こしょう しょうゆ,糸かつお コンソメ,塩
	午後おやつ	★お好み焼き(ツナ玉)	小麦粉,三温糖	卵,ツナ,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
14 金	昼食	スタミナっとう丼 もずくの酢の物 味噌汁	米,三温糖 三温糖	納豆,豚ひき肉,刻みのり もずく,かにかまぼこ 味噌,鶏肉,こんぶ(だし用)	もやし,にんじん,にんにく きゅうり かぼちゃ,えのきたけ,しいたけ	しょうゆ,本みりん,カレー粉 酢,しょうゆ,塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶トースト	食パン,マーガリン,グラニュー糖	牛乳		抹茶

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
15 土	昼食	牛乳 きつねうどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん,三温糖 さつまいも,三温糖	牛乳 豚肉,油揚げ,こんぶ(だし用)	はくさい,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ レモン	しょうゆ,本みりん,だしかつお しょうゆ
18 火	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	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,トウミョウ	しょうゆ,本みりん 酢,しょうゆ,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
19 水	昼食	ケチャップチキンライス チンゲンサイのツナマヨ和え スープ 果物	米,バター,三温糖,なたね油 マヨネーズ	鶏肉,卵 ツナ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ,にんじん,コーン缶,グリンピース(冷) チンゲンサイ,もやし たまねぎ,キャベツ,にんじん ぶどう	ケチャップ,コンソメ,塩 塩,こしょう 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 木	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(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 ★黒糖ういろう 菓子	小麦粉,黒砂糖,三温糖 おせんべい　しょうゆ味	牛乳		
21 金	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆで中華そば,ごま油 片栗粉,なたね油,三温糖	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,コーン缶 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	★里芋いりおはぎ	米,もち米,さといも,三温糖	きな粉		塩
22 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 果物	米,三温糖,なたね油	牛乳 豚肉,味噌	チンゲンサイ,たまねぎ,赤ピーマン,なす オレンジ	酒,しょうゆ,塩
25 火	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 板こんにゃく,三温糖	鮭 油揚げ 鶏肉,味噌,こんぶ(だし用)	にんじん,切り干しだいこん キャベツ,なめこ,にんじん	酒,塩こうじ しょうゆ,本みりん だしかつお
	午後おやつ	(幼児)お月見団子 (乳児)こしあんまんじゅう 菓子	お月見団子 こしあんまんじゅう きかん棒			
26 水	昼食	牛丼 チンゲンサイのナムル 味噌汁	米,三温糖 ごま油	牛肉,油揚げ,こんぶ(だし用) もみのり 味噌,いわし(煮干し),わかめ(乾),こんぶ(だし用)	たまねぎ,ごぼう,葉ねぎ チンゲンサイ,もやし,にんじん なす,えのきたけ	しょうゆ,本みりん,酒,だしかつお しょうゆ,塩
	午後おやつ	★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも,バター	とろけるチーズ	コーン缶,パセリ粉	塩
27 木	昼食	ご飯 筑前煮 オクラ納豆	米 さといも(冷),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(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	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	小麦粉,さつまいも,三温糖,黒ごま	牛乳 牛乳		塩,ベーキングパウダー
28 金	昼食	ご飯 サンマの竜田揚げ いんげんのピーナツ和え 味噌汁	米 片栗粉,なたね油 ピーナツバター,三温糖	さんま 鶏ささみ 絹ごし豆腐,味噌,こんぶ(だし用)	しょうが いんげん,にんじん たまねぎ,しいたけ,葉ねぎ	しょうゆ,酒 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)小魚	ミニのりすけ	じゃこ納豆	かき	
29 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,バター	牛乳 ツナ	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

★平均栄養価は，予定摂取量を掲載しています。

	幼児 平均栄養価	幼児 目標栄養価	乳児 平均栄養価	乳児 目標栄養価
エネルギー	496kcal	554kcal	447kcal	449kcal
たんぱく質	18.5g	20.8g	17.2g	16.8g
脂質	15.8g	14.8g	15.6g	12.0g
カルシウム	147mg	270mg	198mg	225mg
ビタミンC	17mg	18mg	14mg	18mg

〈今月の旬の食材〉　いんげん，オクラ，かぼちゃ，さつまいも，さといも，きのこ類
ズッキーニ，チンゲンサイ，とうがん，なす，なし，ぶどう，イワシ，サケ，サンマ

お誕生日おめでとうメニューです。９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。
たいよう，ぎんが組は畑の野菜を使っておばんざいバイキングを楽しみます！
○★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。