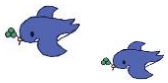
平成３０年度

こんだてひょう



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 火	昼食	竹の子ご飯 焼き魚 春キャベツのいそ和え すまし汁	米,ごま油,三温糖 片栗粉	油揚げ さば 味付けのり 絹ごし豆腐,わかめ(乾),こんぶ(だし用)	たけのこ水煮,にんじん キャベツ,きゅうり,にんじん えのきたけ	しょうゆ,オイスターソース,だしかつお 塩 しょうゆ しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	プリン 菓子	ミニのりすけ	プリン(卵不使用)		
02 水	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ スープ	ロールパン じゃがいも,砂糖 なたね油,三温糖	卵,豚ひき肉,牛乳 ツナ	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン きゅうり,ブロッコリー,にんじん キャベツ,にんじん,しいたけ	カレールウ,ウスターソース,コンソメ,塩 しょうゆ,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	(幼児)ちまき　(乳児)柏餅 菓子	ちまき,かしわもち コイボーロ(小麦・卵)			
07 月	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,刻みのり 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 はくさい,白ねぎ,にんじん,干ししいたけ	カレー粉,しょうゆ,本みりん 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 ワッフル (幼児のみ)プルーン	ワッフル(小麦・卵)	牛乳	プルーン(乾)	
08 火	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 味噌汁	米 三温糖 三温糖	さば かまぼこ,わかめ(乾) 絹ごし豆腐,味噌,こんぶ(だし用)	しょうが はくさい,きゅうり たまねぎ,なめこ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,酒 酢,しょうゆ,塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも,三温糖,マーガリン,なたね油	牛乳 スキムミルク		
09 水	昼食	ゆかりごはん ニラ団子の春雨スープ 小松菜の棒々鶏風	米 はるさめ,片栗粉 練りごま,深煎りごまドレッシング(卵)	豚ひき肉,木綿豆腐 鶏ささみ	はくさい,にんじん,にら,干ししいたけ,しょうが こまつな,もやし,にんじん	ゆかり しょうゆ,コンソメ,酒,こしょう,塩 しょうゆ
	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	
10 木	昼食	ご飯 かれいの磯辺揚げ 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	かれい,あおのり 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	ほうれんそう,大豆もやし,にんじん だいこん,えのきたけ,にんじん	ベーキングパウダー 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	唐芋まるぼうろ(小麦・卵) のり巻きあられ		キウイフルーツ	
11 金	昼食	ご飯 肉豆腐 いんげんのピーナツ和え	米 糸こんにゃく,三温糖 ピーナツ(粉状),三温糖	木綿豆腐,豚肉,こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干ししいたけ いんげん,にんじん	しょうゆ,酒,本みりん,だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★アナナスケーキ	小麦粉,マーガリン,三温糖	牛乳 卵,牛乳	パイン缶	ベーキングパウダー
12 土	昼食	牛乳 ツナスパゲティー サラダ	スパゲティー,なたね油,マーガリン なたね油,三温糖	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 きゅうり,キャベツ,みかん	しょうゆ,酒,塩 酢,塩
14 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじき豆 味噌汁	米 米こうじ こんにゃく,三温糖,ごま油 さつまいも	紅鮭 だいず水煮,油揚げ,ひじき 味噌,こんぶ(だし用)	にんじん,いんげん(冷) たまねぎ,葉ねぎ	酒,塩 みりん,しょうゆ,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
15 火	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ カップヨーグルト	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,グリンピース 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,たこ焼きソース,こしょう,塩,ウスターソース しょうゆ,酢
	午後おやつ	牛乳 ★米粉とアーモンドのクッキー 動物チーズ	マーガリン,上新粉,アーモンド,三温糖	牛乳 チーズ		
16 水	昼食	ご飯 あじのハーブフライ カムカムサラダ 味噌汁	米 小麦粉,パン粉,なたね油 ごま油,三温糖	あじ,卵 絹ごし豆腐,味噌,こんぶ(だし用)	にんにく,バジル粉 もやし,きゅうり,にんじん,切り干しだいこん しめじ,葉ねぎ	塩,こしょう しょうゆ,塩,こしょう だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦) かぼちゃと米粉のロールクッキー		メロン	

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
17 木	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(冷) ほうれんそう	しょうゆ,本みりん,酒,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
18 金	昼食	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆乳スープ	米 片栗粉,なたね油,三温糖	さば 豆乳,鶏肉	しょうが ブロッコリー たまねぎ,キャベツ,しめじ,万能ねぎ	ケチャップ,しょうゆ,本みりん,酒 しょうゆ,糸かつお コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★ハムチーズサンド	食パン,マーガリン	牛乳 スライスチーズ,ハム		
19 土		**保育参観のためパンとジュースの持ち帰り給食となります。**				
21 月	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	牛乳 菓子パン おやつチーズ	ミルクパン(小麦・卵)	牛乳 おやつチーズ		
22 火	昼食	ご飯 ローストチキン アスパラとトマトのサラダ スープ	米 なたね油,三温糖	鶏肉 ツナ(レトルト) ベーコン	たまねぎ,しょうが,にんにく トマト,キャベツ,グリーンアスパラガス,にんじん たまねぎ,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,みりん,酒 酢,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 ★蒸しようかん 菓子	三温糖,さつまいも,小麦粉,片栗粉 小魚せん	牛乳 こしあん		
23 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 豆苗と切り干し大根のごま和え	米 糸こんにゃく,切り麩,三温糖 すりごま,三温糖	焼き豆腐,牛肉,こんぶ(だし用)	はくさい,たまねぎ,葉ねぎ トウミョウ,にんじん,切り干しだいこん	しょうゆ,酒 しょうゆ
	午後おやつ	★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも,マーガリン	ピザ用チーズ	コーン缶,パセリ粉	塩
24 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,ピーナッツ	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	★たらこ菜めしおにぎり	米	たらこ		菜飯ふりかけ
25 金	昼食	ご飯 ミートローフ ツナわかめサラダ 卵入りスープ	米 じゃがいも,パン粉 三温糖	合挽肉,チーズ,牛乳,卵 ツナ(レトルト),わかめ(乾) 卵	たまねぎ,ミックスベジタブル(冷) キャベツ,にんじん トマト,たまねぎ,レタス	ケチャップ,塩,ナツメグ,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 牛乳かりんとう(小麦)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ,本みりん,酒
26 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
28 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,にら,干ししいたけ,しょうが もやし,コーン缶 グレープフルーツ	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 ★抹茶トースト	食パン,マーガリン,グラニュー糖	牛乳		抹茶
29 火	昼食	豆ご飯 鰆の西京焼き 昆布和え すまし汁	米 三温糖 切り麩	さわら,白みそ 塩こんぶ こんぶ(だし用)	さやえんどう かぶ,きゅうり,にんじん たまねぎ,えのきたけ,ふき	塩 本みりん,しょうゆ,塩 しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 ★豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉,なたね油,三温糖	牛乳 絹ごし豆腐		
30 水	昼食	ご飯 筑前煮 納豆マヨ和え	米 さといも,板こんにゃく,三温糖 マヨネーズ	鶏肉,ちくわ,こんぶ(だし用) 挽きわり納豆,カットわかめ	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) キャベツ,にんじん	しょうゆ,酒,みりん,だしかつお しょうゆ,糸かつお
	午後おやつ	★チヂミ	小麦粉,ごま油,三温糖,白ごま	豚ひき肉,卵	たまねぎ,にんじん,にら	塩,ポン酢
31 木	昼食	ロールパン グラタン 添え野菜 ごぼうサラダ 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 マヨネーズ,三温糖,すりごま	牛乳,ピザ用チーズ,ベーコン,えび(むき身:冷) 鶏ささみ	たまねぎ,ブロッコリー,しめじ ミニトマト ごぼう,きゅうり,にんじん はくさい,たまねぎ,にんじん	コンソメ 酢,しょうゆ,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(卵・小麦)またはゼリー	牛乳		

★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	533kcal	554kcal	466kcal	449kcal
たんぱく質	20.2g	20.8g	18.0g	16.8g
脂質	17.1g	14.8g	15.9g	12.0g
カルシウム	177mg	270mg	195mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	20mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 かぶ,たまねぎ,キャベツ,しいたけ,たけのこ,レタス,じゃがいも,アスパラガス ごぼう,うすいえんどう,ふき,ニラ,ニンニク,わかめ,メロン,キウイフルーツ,さわら,あじ

お誕生日おめでとうメニューです。5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。

たいよう組,ぎんが組のおともだちはサラダバーバイキングをしますので献立表とは内容が異なります。

○★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。