こんだてひょう

平成３０年度 7月 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
02 月	昼食	ひじきご飯 鮭の塩こうじ焼き こぶ和え 味噌汁	米,三温糖 切り麩	油揚げ,こんぶ(だし用) さけ 塩こんぶ 味噌,わかめ(乾),こんぶ(だし用)	にんじん,干しひじき キャベツ,きゅうり,にんじん なめこ	しょうゆ,本みりん,酒 塩こうじ だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)おしゃぶりこんぶ	 ミニのりすけ	 こんぶ	デラウェア	
03 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(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 ★おからのマフィン	 小麦粉,三温糖,マーガリン	牛乳 卵,牛乳,おから		ピュアココア,ベーキングパウダー
04 水	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き きんぴら 味噌汁	米 マヨネーズ,三温糖 つきこんにゃく,三温糖,白ごま,なたね油	鶏肉 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	梅肉 ごぼう,にんじん,えのきたけ たまねぎ,かぼちゃ	酒,塩,しょうゆ しょうゆ,本みりん,酒 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,なたね油,マーガリン	牛乳 スキムミルク		
05 木	昼食	ロールパン なすとトマトのポークグラタン オクラのチーズおかか和え 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 クリームチーズ ベーコン	なす,たまねぎ,ホールトマト缶,パセリ,にんにく オクラ ズッキーニ,たまねぎ,しめじ	ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう しょうゆ,糸かつお コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし (幼児のみ)菓子		牛乳 じゃこ納豆	 とうもろこし	 塩
06 金	昼食	ツナの混ぜ寿司 星のコロッケ すまし汁	米,三温糖,白ごま コロッケ(冷・小麦),なたね油 干しそうめん	ツナ(レトルト),チーズ かまぼこ,こんぶ(だし用)	きゅうり,にんじん,コーン缶 オクラ,たまねぎ	酢,塩 だしかつお,塩
	午後おやつ	七夕ゼリー 菓子 (幼児のみ)ナッツ入りチーズ	ゼリー(冷) 星っこ	 ナッツ入りチーズ		
07 土	昼食	牛乳 肉うどん さつま芋レモン煮	 ゆでうどん さつまいも,三温糖	牛乳 牛肉,こんぶ(だし用),わかめ(乾)	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
09 月	昼食	ご飯 鯖の塩焼き 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,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	 塩 しょうゆ,本みりん
	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 米粉とかぼちゃのロールクッキー	牛乳アイス		
10 火	昼食	スタミナっとう丼 きゅうりとオクラの酢の物 味噌汁	米,三温糖 三温糖,すりごま 片栗粉	納豆,豚ひき肉,焼きのり カニカマ,わかめ(乾) 卵,味噌,こんぶ(だし用)	もやし,にんじん,にんにく きゅうり,オクラ たまねぎ,トマト,えのきたけ	しょうゆ,本みりん,カレー粉 酢,しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケージョ	 ホットケーキ粉,白玉粉	牛乳 牛乳,卵,粉チーズ		
11 水	昼食	夏野菜のチキンカレー じゃこサラダ ヨーグルト	米,なたね油 三温糖,白ごま	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	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	 くまさんサブレ(小麦・卵) きかん棒		メロン	
12 木	昼食	わかめご飯 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 じゃがいも	 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 キャベツ,葉ねぎ	炊き込みわかめ 酢,しょうゆ,塩 だしかつお
	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
13 金	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	牛乳 ★抹茶ういろう 菓子	 黒砂糖,小麦粉 小魚せん	牛乳		抹茶
14 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,たまねぎ,ピーマン,しめじ オレンジ	 ケチャップ,こしょう,塩
17 火	昼食	タコライス 中華風チキンスープ 果物	米,マーガリン 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,たけのこ水煮,にんじん,干ししいたけ すもも	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 ★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
18 水	昼食	ご飯 筑前煮 中華漬け	米 さといも(冷),板こんにゃく,三温糖 三温糖,ごま油	鶏肉,ちくわ,こんぶ(だし用)	だいこん,たけのこ水煮,にんじん,ごぼう,れんこん,干しいたけ,いんげん(冷) きゅうり	しょうゆ,酒,本みりん,だしかつお 酢,しょうゆ
	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
19 木	昼食	うなぎのスタミナ丼 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米,三温糖 三温糖,片栗粉,なたね油	うなぎ蒲焼,卵 鶏ひき肉 絹ごし豆腐,味噌,わかめ(乾),こんぶ(だし用)	ほうれんそう とうがん たまねぎ	塩 しょうゆ だしかつお
	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
20 金	昼食	トッピング付きミートスパゲティー リボンサラダ 果物	スパゲティー,なたね油,三温糖 オリーブオイル	豚ひき肉,粗挽きウインナー,粉チーズ 塩こんぶ	たまねぎ,トマトピューレ,にんじん,セロリー,しいたけ,グリンピース(冷),にんにく だいこん,きゅうり,にんじん なし	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩 酢,こしょう
	午後おやつ	牛乳 洋菓子 菓子	牛乳プリンまたはゼリー かぼちゃと米粉のロールクッキー	牛乳		
21 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
23 月	昼食	しょうがごはん 焼き魚 ひじき豆 味噌汁	米 こんにゃく(精粉),三温糖,ごま油	こんぶ(だし用) あじ 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(冷) なめこ,切り干しだいこん,葉ねぎ	しょうゆ,酒,塩 本みりん,しょうゆ,だしかつお だしかつお
	午後おやつ	みかんシャーベット 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット ミニチーズクラッカー(小麦) ココアウエハース(小麦)			
24 火	昼食	ご飯 すき焼き風煮 オクラ納豆	米 糸こんにゃく,切り麸,三温糖	焼き豆腐,牛肉,こんぶ(だし用) 挽きわり納豆	はくさい,たまねぎ,葉ねぎ オクラ	しょうゆ,酒 糸かつお,しょうゆ
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉,ごま油	ピザ用チーズ,えび(むき身:冷),卵	たまねぎ,にんじん,にら	塩
25 水	(乳児・ち)	ハヤシライス きゅうりの黒ごまサラダ ゆでとうもろこし	米,じゃがいも,小麦粉,マーガリン 黒ごま	豚肉	たまねぎ,にんじん,まいたけ,グリンピース(冷) ブロッコリー,にんじん,きゅうり とうもろこし	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 塩,しょうゆ 塩
	(た・ぎ)	ロールパン トマトシチュー サラダバー ドレッシング	ロールパン じゃがいも,小麦粉,マーガリン ごま油,三温糖, すりごま, マヨドレ	豚肉 ハム, ツナ(レトルト) ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,まいたけ,グリンピース(冷) とうもろこし, きゅうり, ミニトマト, オクラ, かぼちゃ, レタス たまねぎ, ガーリックパウダー, レモン果汁	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 塩 ケチャップ, 塩, こしょう
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用) きらず揚げ(小麦)		
26 木	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	★鮭の青しそごはん	米,白ごま	さけ(塩)	青しそ	
27 金	昼食	ご飯 さけのトマトマヨ焼き 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	米 マヨネーズ ピーナッツ粉,三温糖	さけ 豚肉,味噌,こんぶ(だし用)	トマト こまつな,キャベツ,にんじん かぼちゃ,たまねぎ,ごぼう	塩,こしょう しょうゆ 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	
28 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 動物チーズ	米,三温糖,なたね油	牛乳 豚肉,味噌 動物チーズ	チンゲンサイ,たまねぎ,赤ピーマン	酒,しょうゆ,塩
30 月	昼食	ご飯 さばのカレームニエル キャベツときゅうりのゴマ酢和え スープ	米 小麦粉,マーガリン すりごま,三温糖	さば ベーコン	キャベツ,きゅうり たまねぎ,レタス,しめじ	塩,カレー粉 しょうゆ,酢 コンソメ,塩
	午後おやつ	果物 菓子	もち小丸		すいか	
31 火	昼食	ご飯 鶏のふんわり唐揚げ きゅうりナムル 味噌汁	米 なたね油,片栗粉,小麦粉 ごま油,三温糖	鶏肉,卵 わかめ(乾) 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	しょうが,にんにく もやし,きゅうり,コーン缶 なす,たまねぎ	しょうゆ,酒 酢,しょうゆ だしかつお
	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

★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	500kcal	554kcal	434kcal	449kcal
たんぱく質	18.6g	20.8g	16.6g	16.8g
脂質	15.4g	14.8g	14.6g	12.0g
カルシウム	165mg	270mg	194mg	225mg
ビタミンC	19mg	18mg	15mg	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，にんにく，新しょうが，メロン，すもも，すいか，うなぎ

お誕生日おめでとうメニューです。7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サラダバーを楽しみます！
○★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。