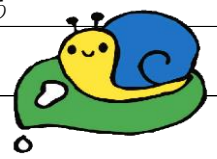
2019年 6月 こんだてひょう

槇島ひいらぎこども園

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 スパゲティ 果物	スパゲティ,バター,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
03 月	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 塩こうじ つきこんにゃく,三温糖 切り麩	さけ 油揚げ 味噌,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,えのきたけ	酒,塩 しょうゆ,本みりん 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・乳)	牛乳 おやつチーズ		
04 火	昼食	タコライス 豆腐と卵の梅汁 果物	米,バター 片栗粉	豚ひき肉,チーズ 絹ごし豆腐,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 たまねぎ,水菜,梅肉 バナナ	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,塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン,三温糖,なたね油	牛乳 きな粉		塩
05 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 もずくの酢の物	米 糸こんにゃく,切り麩,三温糖 三温糖	焼き豆腐,牛肉,こんぶ(だし用) もずく,かにかまぼこ	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,塩
	午後おやつ	牛乳 ★ゆでとうもろこし (幼児のみ)菓子	おとうふやさんのいそべあげ	牛乳	とうもろこし	塩
06 木	昼食	ご飯・のり 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	味付けのり メルルーサ 豚肉,味噌,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,えのきたけ,にんじん	酢,しょうゆ,塩 だしかつお
	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(生)		
07 金	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	動物園クッキー(小麦) あげまる		メロン	
08 土	昼食	牛乳 親子うどん 金時煮豆	ゆでうどん,三温糖 三温糖	牛乳 卵,鶏肉,かまぼこ,こんぶ(だし用) 金時豆(乾)	ほうれんそう,にんじん,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,だしかつお,塩 塩
10 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 すりごま,三温糖	さば 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	レモン,パセリ粉 トウミョウ,にんじん,切り干しだいこん キャベツ,なめこ	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)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) のり巻きあられ	元気でアイス(乳)		
11 火	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにゃく,三温糖 なたね油,ごま油,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,干ししいたけ なす,にんじん,あさつき,しょうが	しょうゆ,酒,本みりん,だしかつお しょうゆ,酢
	午後おやつ	牛乳 ★アナナスケーキ	小麦粉,バター,三温糖	牛乳 卵,牛乳	パイン缶	ベーキングパウダー
12 水	昼食	スタミナっとう丼 果物 けんちん汁	米,三温糖 さといも	納豆,豚ひき肉,きざみのり 木綿豆腐,鶏肉,こんぶ(だし用)	もやし,にんじん びわ だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	しょうゆ,本みりん しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	牛乳 菓子 菓子	こしあんまんじゅう プチスティック(小麦・乳)	牛乳		
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	さけ クリームチーズ 鶏肉	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	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
14 金	昼食	豆ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き アスパラとじゃこの和え物 味噌汁	米 パン粉,白ごま,なたね油 ごま油,三温糖	鶏肉 チリメン 味噌,油揚げ,こんぶ(だし用)	さやえんどう にんにく キャベツ,グリーンアスパラガス,にんじん なす,たまねぎ,えのきたけ	塩 しょうゆ,酒 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子	とっとちゃんせんべい		すいか	
15 土	昼食	牛乳 皿うどん 果物	揚げ麺	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

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 月	昼食	ひじきご飯 焼き魚 きゅうりの酢の物 すまし汁	米,三温糖 三温糖	油揚げ,こんぶ(だし用),干しひじき ほっけ かにかまぼこ,わかめ(乾) 絹ごし豆腐,こんぶ(だし用)	にんじん きゅうり たまねぎ,トウミョウ	しょうゆ,本みりん,しょうゆ,酒 酢,しょうゆ しょうゆ,だしかつお,塩
	午後おやつ	プリン 菓子	 ひこうきビスケット(小麦)	プリン(卵不使用・乳)		
18 火	昼食	ご飯 ささみチーズフライ きゅうりの黒ごまサラダ スープ	米 パン粉,小麦粉,なたね油 黒ごま	 鶏ささみ,粉チーズ,卵 ベーコン	 きゅうり,ブロッコリー,にんじん たまねぎ,レタス,えのきたけ	 塩,こしょう 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
19 水	昼食	ご飯 肉じゃが オクラ納豆	米 じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,なたね油	 牛肉,こんぶ(だし用) 挽きわり納豆	 たまねぎ,にんじん,いんげん(冷) オクラ	 しょうゆ,本みりん,酒,だしかつお 糸かつお,しょうゆ
	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
20 木	昼食	ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ,なたね油,三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉,粉チーズ ベーコン	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 きゅうり,キャベツ,ごぼう	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩 酢,塩
	午後おやつ	★鮭の青しそごはん	米,白ごま	さけ	青しそ	
21 金	昼食	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き アスパラとトマトのサラダ 豆乳スープ	米 マヨネーズ なたね油,三温糖	 鶏肉,粉チーズ ツナ(レトルト) 豆乳,あらびきウインナー	 クリームコーン缶 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,スナップエンドウ,にんじん	 パセリ粉 酢,塩 コンソメ,塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	 ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
22 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
24 月	昼食	しょうがごはん 焼き魚 こぶ和え 味噌汁	米 	こんぶ(だし用) あじ 塩こんぶ 味噌,こんぶ(だし用)	しょうが キャベツ,きゅうり,にんじん なめこ,切り干しだいこん,葉ねぎ	しょうゆ,酒,塩 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	 ミニチーズクラッカー 米粉とかぼちゃのロールクッキー	元気でアイス		
25 火	昼食	ご飯 タンドリーチキン 小松菜のナムル ミルクスープ	米 三温糖 白ごま,ごま油	 鶏肉,ヨーグルト(無糖),味噌 牛乳,ベーコン	 しょうが,にんにく こまつな,もやし,にんじん たまねぎ,グリーンアスパラガス,にんじん	 カレー粉 しょうゆ コンソメ,塩
	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(冷),卵	たまねぎ,にんじん,にら	塩
26 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	★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	
27 木	昼食	ご飯 かれいの磯辺揚げ いんげん胡麻和え 味噌汁	米 なたね油,小麦粉,片栗粉 すりごま,三温糖	 かれい,あおのり 味噌,油揚げ,いわし(煮干し),こんぶ(だし用)	 いんげん かぼちゃ,たまねぎ,しめじ	 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★水無月 菓子	 小麦粉,砂糖 ミニのりすけ	牛乳		
28 金	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 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,キャベツ,コーン缶 バナナ	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 菓子パン プルーン	 ミルクパン(小麦・卵・乳)	牛乳	 プルーン	
29 土	昼食	牛乳 ウインナードッグ みそスープ	 ホットドッグパン さつまいも	牛乳 あらびきウインナー ベーコン,牛乳,味噌,こんぶ(だし用)	 キャベツ はくさい,たまねぎ,にんじん	 塩,カレー粉 だしかつお

★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	530kcal	554kcal	468kcal	449kcal
たんぱく質	20.7g	20.8g	18.7g	16.8g
脂質	16.1g	14.8g	15.4g	12.0g
カルシウム	184mg	250mg	219mg	225mg
ビタミンC	18mg	18mg	15mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 キャベツ，アスパラ，いんげんまめ，おくら，きゅうり，ズッキーニ，トマト，ナス
じゃがいも，レタス，生姜，かぼちゃ，ピーマン，メロン，びわ，もずく，アジ，イワシ
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，みかん缶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。