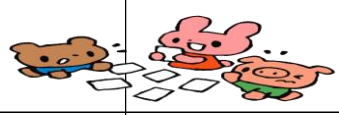
2020年

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
06 月	昼食	カレーうどん 塩こうじの浅漬け風 果物	ゆでうどん、片栗粉 塩こうじ	豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん みかん	カレールウ、しょうゆ、本みりん、だしかつお
	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
07 火	昼食	七草ごはん ぶりの照り焼き ごぼうサラダ すまし汁	米、白ごま、ごま油 三温糖、片栗粉 マヨネーズ、三温糖、すりごま 花麩	油揚げ、こんぶ(だし用) ぶり ハム こんぶ(だし用)	だいこん(葉)、かぶ、せり ごぼう、きゅうり、にんじん 水菜、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩 みりん、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦、乳、卵)	牛乳		
08 水	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 ★ポンデケージョ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 粉チーズ、牛乳、卵		
09 木	昼食	ご飯 鮭のグラタン焼き 小松菜のピーナッツ和え スープ	米 マヨネーズ ピーナッツ粉、三温糖	鮭、生クリーム、粉チーズ 鶏ひき肉	たまねぎ、マッシュルーム こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、カリフラワー、にんじん、コーン缶	パセリ粉、塩、こしょう しょうゆ 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・乳)	牛乳 かえりちりめん 		しょうゆ、本みりん、酒
10 金	昼食	ふりかけご飯 鶏のふんわり唐揚げ 春雨サラダ スープ	米 なたね油、片栗粉、小麦粉 はるさめ、三温糖、ごま油 さつまいも	鶏肉、卵 ハム、わかめ(乾) ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、コーン缶 トマト、にんじん	野菜ふりかけ しょうゆ、酒 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	洋菓子またはゼリー	乳児プチシュー(小麦・乳・卵)幼児エクレア(小麦・乳・卵)巨峰ゼリー			
11 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
14 火	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	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、えのきたけ、トウミョウ	酒、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 ワッフル 動物チーズ	ワッフル(小麦・乳・卵)	牛乳 動物チーズ		
15 水	昼食	スタミナっとう丼 小松菜の煮浸し 雪鍋汁	米、三温糖	納豆、豚ひき肉、きざみのり 油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	もやし、にんじん こまつな、えのきたけ、にんじん だいこん、はくさい、しゅんぎく	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 豆乳クッキー(小麦)	あおのり	ごぼう	塩
16 木	昼食	ご飯 おでん風煮込み 白菜と春菊のごまマヨ和え	米 さといも(冷)、板こんにゃく、三温糖 マヨネーズ、すりごま	鶏肉、厚揚げ、角切り昆布	だいこん、にんじん はくさい、しゅんぎく、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
	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
17 金	昼食	大根葉のごはん 豚汁	米、白ごま、三温糖 さつまいも、板こんにゃく	チリメン 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん(葉) はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、塩 だしかつお
	午後おやつ	リンゴ 菓子 (幼児のみ)菓子	動物園クッキー(小麦) あげまる		りんご	
18 土	昼食	牛乳 ポテサラドック スープ	ホットドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム あらびきウインナー	きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、しめじ	塩、こしょう コンソメ、塩

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ひじき豆 さつま汁	米 塩こうじ つきこんにゃく、三温糖、ごま油 さつまいも	鮭 だいず水煮、油揚げ、干しひじき 鶏肉、味噌	にんじん、いんげん(冷) はくさい、にんじん、葉ねぎ	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 (幼児のみ)プルーン	チーズスティック(小麦粉・乳・卵)	牛乳	プルーン	
21 火	昼食	ご飯 千草卵 れんこんきんぴら 味噌汁	米 三温糖、なたね油 三温糖、白ごま、なたね油	卵、豚ひき肉、干しひじき 牛肉 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 れんこん、にんじん かぶ、しめじ	しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、本みりん、酒 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 干し芋 菓子 (幼児のみ)菓子	干し芋 おとうふやさんの磯辺揚げ のり巻きチーズ(小麦・乳)	牛乳		
22 水	昼食	ロールパン パンプキンシチュー キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ	牛乳、あらびきウインナー ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリンピース(冷) きゅうり、キャベツ、ごぼう	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ
	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	中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう
23 木	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 こまつなっとう	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	だいこん、にんじん、いんげん(冷) こまつな	しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	卵、えび(冷)、ピザ用チーズ	ニラ、たまねぎ、にんじん	塩
24 金	昼食	ご飯 たらのフライ　オーロラソース ブロッコリーのおかか和え スープ	米 パン粉、なたね油、マヨネーズ、小麦粉 じゃがいも	たら、卵 鶏肉	レモン果汁 ブロッコリー たまねぎ、にんじん	ケチャップ、塩、こしょう しょうゆ、糸かつお コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)			
25 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 鶏肉、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
27 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き カムカムサラダ 味噌汁	米 ごま油 ごま油、三温糖	鶏肉 絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん なめこ	しょうゆ、本みりん、酒 しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう 菓子	めかぶあられ	牛乳		
28 火	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、本みりん
	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	コッペパン、マヨネーズ	牛乳 卵、ベーコン	なばな	塩
29 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	★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	りんご果汁、みかん缶	
30 木	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ もやしとニラのゴマ酢あえ すまし汁	米 なたね油、片栗粉 ごまペースト、すりごま、三温糖	さば 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	しょうが 大豆もやし、にんじん、にら こまつな、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、酒 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	もち小丸 米粉とかぼちゃのロールクッキー		いよかん	
31 金	昼食	牛丼 青菜ときのこのポン酢あえ かきたま汁	米、三温糖、白ごま 三温糖 片栗粉	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 卵、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ はくさい、トウミョウ	しょうゆ、本みりん、酒、だしかつお だしかつお、塩
	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、バター	牛乳 スキムミルク		

★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	537kcal	581kcal	474kcal	504kcal
たんぱく質	20.4g	21.8g	18.5g	18.9g
脂質	18.1g	15.5g	17g	13.4g
カルシウム	181mg	270mg	217mg	225mg
ビタミンC	23mg	18mg	19mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 れんこん、しゅんぎく、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ごぼう、しろねぎ、はくさい、みずな こまつな、ほうれんそう、キャベツ、みかん、いよかん、たら、さわら、ぶり

お誕生日おめでとうメニューです。1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。

豚汁パーティーです。園で収穫した野菜を使います！

○★マークの日は手作りおやつです。

○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。