2021年 **5月**

献　　立　　表

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(幼児のみ) あんかけうどん バナナ	ゆでうどん、上白糖、片栗粉	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、もやし にんじん、葉ねぎ、しょうが バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、だしかつお
06 木	昼食	ご飯 鶏肉のケチャップソテー オクラとキャベツのおかか和え お味噌汁	胚芽米 上白糖、片栗粉 花麩	鶏もも肉 味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	トマトピューレ、にんにく オクラ、キャベツ、にんじん たまねぎ、なめこ	ケチャップ、酒、お好みソース、塩、こしょう しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	プリン コロコロのり味	砂糖、植物油脂、でんぷん 小麦粉、上白糖、植物油脂	乳成分、ゼラチン、寒天 アオサ、魚介エキス		乳化剤 しょうゆ、昆布エキス、はちみつ
07 金	昼食	ご飯 肉じゃが 白菜とハムのマヨサラダ	胚芽米 じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖 マヨネーズ	牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) ハム(卵)	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん 塩、こしょう
	午後おやつ	カルピス蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、なたね油、上白糖	カルピス(乳)、卵 牛乳	干しぶどう	ベーキングパウダー
08 土	昼食	牛乳(幼児のみ) ちゃんぽん いちご	ゆで中華めん、なたね油	牛乳 豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん いちご	しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう
10 月	昼食	ご飯 さわらの味噌だれかけ 大根サラダ すまし汁	胚芽米 上白糖、片栗粉 上白糖 切り麩	さわら、味噌 こんぶ(だし用)	ねぎ だいこん、ブロッコリー(冷凍)、トウミョウ、にんじん たまねぎ、オクラ、えのきたけ	酒、みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、糸かつお、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	オレンジゼリー クラッカー	上白糖 小麦粉、植物油脂、砂糖	アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	食塩、乳化剤
11 火	昼食	マーボー丼 ほうれん草のナムル 中華スープ	胚芽米、片栗粉、上白糖、ごま油 白ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	たまねぎ、にんじん、にら エリンギィ、にんにく、しょうが ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん はくさい、コーン缶、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、中華だし しょうゆ、塩 しょうゆ、中華だし、塩
	午後おやつ	きな粉のフィナンシェ 牛乳	バター、上白糖、小麦粉	卵、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
12 水	昼食	**★カナダ料理** ロールパン サーモンチャウダー クラフトディナー風サラダ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	鮭、牛乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん グリーンアスパラガス、しめじ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、たまねぎ	シチュールウ(小麦・チーズ・乳製品) コンソメ、こしょう、塩 食塩、こしょう
	午後おやつ	米粉のいちごカップケーキ 鯉ボーロ	米粉、砂糖、植物油脂 小麦粉、でんぷん、砂糖	豆乳 卵	いちご かぼちゃ	ショートニング、乳化剤、膨張剤
13 木	昼食	ご飯 ハンバーグ(デミグラスソース) ごぼうサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、パン粉、小麦粉、上白糖 上白糖	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、しいたけ もやし、ごぼう、コーン缶、きゅうり、にんじん キャベツ、エリンギィ、葉ねぎ	デミグラスソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、ナツメグ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 星っこ	上白糖 うるち米、植物油脂	脱脂粉乳	もも缶、パイン缶、みかん缶、バナナ、キウイ	フロッピーカルチャー 塩
14 金	昼食	鶏とたけのこの炊き込みご飯 きゅうりとしらすのごまポン酢和え お味噌汁	胚芽米 上白糖、白ごま	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用) チリメン 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、たけのこ(水煮缶)、干ししいたけ きゅうり、だいこん、にんじん たまねぎ、かぶ	しょうゆ、みりん、酒、食塩 ポン酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	ケークサレ 牛乳	小麦粉、上白糖、バター	牛乳、卵、ツナ、チーズ 牛乳	コーン缶、トマト、グリンピース(冷凍)	ケチャップ、ベーキングパウダー、塩
15 土	昼食	牛乳(幼児のみ) カレーうどん オレンジ	ゆでうどん、片栗粉	牛乳 牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ オレンジ	カレールウ(小麦)、しょうゆ、本みりん、だしかつお
17 月	昼食	ご飯 かれいの甘酢あんかけ 切り干し大根の旨煮 すまし汁	胚芽米 上白糖、片栗粉 上白糖 手鞠麩	かれい いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	葉ねぎ にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、しめじ	酢、しょうゆ 本みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	ココア揚げパン 牛乳	コッペパン(小麦・マーガリン、牛乳)、油	牛乳		ココア(脱脂粉乳)
18 火	昼食	鶏肉の照り焼き丼 かぶのマリネ お味噌汁	胚芽米、片栗粉、上白糖、白ごま 上白糖、オリーブオイル	鶏もも肉、きざみのり 味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ、しょうが、にんにく きゅうり、かぶ、トマト、黄ピーマン たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、酒、塩 酢、塩 だしかつお
	午後おやつ	水ようかん きなこせんべい	上白糖 うるち米、植物油脂、上白糖	こしあん、アガー きなこ		食塩
19 水	昼食	ご飯 たらのフライ(ごまだれ) 酢の物(かまぼこ) すまし汁	胚芽米 片栗粉、ごま油、上白糖、すりごま 上白糖	たら、味噌 かまぼこ(卵不使用)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ねぎ、しょうが はくさい、にんじん たまねぎ、水菜、にんじん	酒、みりん、しょうゆ、塩 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	ガトーショコラ バナナ 牛乳	米粉、砂糖、植物油脂	牛乳	バナナ	カカオマス、ココアパウダー

<今月の旬の食材>　**アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、じゃがいも**
たけのこ、にら、にんにく、レタス、いちご、キウイ、あじ、さわら

○乳児の午前おやつは牛乳になります。午後おやつの牛乳は幼児のみです。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。
○給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。
○夕方おやつは、米菓子をだしています。

20 木	昼食	しょうゆラーメン キャベツとトマトのサラダ	ゆで中華めん 上白糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト	しょうゆ、みりん、中華だし、酒、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	白桃のタルト ぶどうジュース	小麦粉、マーガリン、上白糖	卵、乳製品	白桃シロップ漬け ぶどう天然果汁	食塩、膨張剤
21 金	昼食	豆ご飯 大根と豚肉のみそ煮 ほうれん草のごま油和え	胚芽米 さといも（冷凍）、上白糖、なたね油 ごま油、白ごま	こんぶ（だし用） 豚肉、味噌、こんぶ（だし用） いんげんまめ（冷凍）	さやえんどう だいこん、にんじん、たまねぎ ほうれんそう（冷凍）、もやし、にんじん	塩 しょうゆ、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	牛乳		
22 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 青菜のスパゲティー バナナ	スパゲティー	牛乳 ウインナー（卵不使用）	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶 バナナ	ケチャップ、塩、こしょう
24 月	昼食	ご飯 鮭の塩麹焼き ツナわかめサラダ お味噌汁	胚芽米 上白糖 切り麩	鮭 ツナ、わかめ（乾） 味噌、こんぶ（だし用）	キャベツ、にんじん たまねぎ、オクラ、えのきたけ	塩こうじ 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン（小麦・脱脂粉乳）	牛乳	いちごジャム	
25 火	昼食	ご飯 ポテトオムレツ じゃこサラダ コンソメスープ	胚芽米 じゃがいも、なたね油 上白糖、白ごま	卵 チリメン	たまねぎ、ピーマン だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん キャベツ、トウミョウ、もやし、エリンギィ	ケチャップ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	ぶどうババロア ミレービスケット	上白糖 小麦粉、砂糖、植物油脂 ショートニング、ぶどう糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン	ぶどう天然果汁	塩、膨張剤
26 水	昼食	ハヤシライス シーザーサラダ	胚芽米、バター クルトン（小麦）、上白糖、オリーブオイル	牛肉 ベーコン（卵不使用）、粉チーズ	たまねぎ、にんじん しめじ、グリンピース（冷凍） きゅうり、もやし、レタス、トマト	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	砂糖、粉糖、フランスパン（小麦・粉乳・卵）	牛乳、卵 牛乳		
27 木	昼食	ご飯 油淋鶏 白菜の昆布和え 中華スープ	胚芽米 片栗粉、上白糖、なたね油	鶏もも肉 塩こんぶ 絹ごし豆腐	ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、にんじん、トウミョウ たまねぎ、かぶ	しょうゆ、酢、酒 しょうゆ、中華だし、塩
	午後おやつ	たい焼き オレンジ 牛乳	小麦粉、上白糖、植物油脂	あんこ 牛乳	オレンジ	
28 金	昼食	鶏塩うどん キャベツとアスパラのごま酢和え	ゆでうどん、ごま油 上白糖、ごまペースト	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん	鶏ガラスープ、酒、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	たこやき風おにぎり	胚芽米	チーズ、こんぶ（だし用）、あおのり	水菜	しょうゆ、糸かつお、塩
29 土	昼食	牛乳（幼児のみ） ラーメン オレンジ	ゆで中華めん	牛乳 豚肉、わかめ（乾）	キャベツ、たまねぎ、もやし にんじん、にら、しょうが オレンジ	しょうゆ、コンソメ、こしょう、塩
31 月	昼食	ご飯 あじのごまパン粉焼き ブロッコリーのツナマヨサラダ コンソメスープ	胚芽米 パン粉、白ごま、黒ごま、オリーブオイル マヨネーズ	あじ ツナ ウインナー（卵不使用）	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、コーン缶 たまねぎ、しめじ	酒 塩、こしょう コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	クリームパン 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵、脱脂粉乳、牛乳 牛乳		イースト、香料、塩

お誕生日おめでとうメニューです。５月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

★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	569 kcal	595 kcal	443 kcal	478 kcal
たんぱく質	22.5 g	22.5～34.6 g	17.2 g	15.6～24.2 g
脂質	16.0 g	14.8～22.0 g	13.5 g	10.6～15.9 g
カルシウム	250 mg	286 mg	200 mg	213 mg
ビタミンC	25 mg	25 mg	20 mg	20 mg