ひいらぎこども園 材 料 名 日 黄 赤 緑 時間帯 献立 曜 その他 熱と力になるもの 体の調子を整えるもの 血や肉や骨になるもの 胚芽米 昼食 夏野菜のオムレツ 卵、ベーコン(卵不使用) たまねぎ、ズッキーニ、赤ピーマンケチャップ、食塩、こしょう じゃがいも、なたね油 木 里芋のそぼろ煮 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油、片栗粉 | 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 葉ねぎ、しょうが 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお |絹ごし豆腐、こんぶ(だし用) |たまねぎ、トウミョウ、しめじ しょうゆ、だしかつお、食塩 すまし汁 フルーツポンチ 午後おやつ メロン、バナナ、パイン缶、みかん缶 スイートコーンおかき もち米、植物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダ しょうゆ、食塩 牛乳 牛乳 02 昼食 ロールパン ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) 金 鶏肉のトマト煮込み じゃがいも、マカロニ(小麦)、片栗粉 | 鶏もも肉 とまねぎ、にんじん、かぼちゃ(冷凍)、ホールトマト缶詰 ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう トマト、ピーマン、えのきたけ、にんにく オクラのおかか和え オクラ(冷凍)、はくさい、にんじん、きゅうりしょうゆ、糸かつお みかん缶 みかん 午後おやつ お米deりんごタルト りんごジャム 米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん 豆乳 水あめ、香料、乳化剤、ショートニング ひこうきビスケット ショートニング、膨張剤、食塩 小麦粉、砂糖 牛乳 牛乳 03 昼食 |牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ |鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう 土 ゆで中華めん(小麦)、なたね油 豚肉 バナナ バナナ 05 昼食 しんしょうがご飯 胚芽米 こんぶ(だし用) しょうが しょうゆ、酒、食塩 肉じやが じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油 牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) たまねぎ、にんじん しょうゆ、だしかつお、みりん 磯和え もみ海苔(えび) キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじんしょうゆ 午後おやつ 豆腐ドーナツ ホットケーキ粉(小麦)、なたね油 絹ごし豆腐 牛乳 牛乳 06 昼食 胚芽米、バター 豚ひき肉、チーズ タコライス たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩、カレー制 黄桃 もも缶 ウインナー(卵不使用) たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん コンソメ、食塩 コンソメスープ 牛乳、乳製品 午後おやっ牛乳アイス 乳化剤、安定剤 砂糖 おこめパフ うるち米、植物油脂 07 昼食 ご飯 胚芽米 しょうゆ、酢、酒 水 油淋鶏 片栗粉、上白糖、なたね油 鶏もも肉 ねぎ、しょうが、にんにく ごま油、白ごま ナムル |ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん|しょうゆ、食塩 中華スープ たまねぎ、コーン缶、エリンギィ、にらしょうゆ、鶏がらスープ、食塩 午後おやつ ピザまん ケチャップ、ベーキングパウダー 小麦粉、上白糖、なたね油 |豆乳、ウインナー(卵不使用)|ピーマン、にんじん |牛乳 牛乳 08 昼食 ゆでうどん(小麦)、上白糖 しょうゆ、みりん、だしかつお |きつねうどん 鶏もも肉、油揚げ、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) たまねぎ、にんじん、ねぎ |ねばねばサラダ ながいも きゅうり、トマト、オクラ(冷凍) しょうゆ、めんつゆ 木 みかん みかん缶 バナナ 小麦粉、コーンフレーク、上白糖、なたね油、粉糖 豆乳ホイップ、豆乳 午後おやく ココアバナナパフェ ベーキングパウダー、ココアパウダー りんご天然果汁 りんごジュース 09 昼食 胚芽米 金 かれいのごまだれかけ なたね油、上白糖、すりごま、片栗粉 かれい、味噌 ねぎ、しょうが 酒、みりん、しょうゆ、食塩 ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、しめじ ぽん酢 青菜ときのこのポン酢和え 上白糖 お麩のお味噌汁 味噌、こんぶ(だし用) 切り麩(小麦)、じゃがいも たまねぎ だしかつお 午後おやっ スノーボールクッキー 小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖 10 昼食 牛乳(幼児のみ) 牛乳 油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用) オクラ(冷凍) 冷やしうどん(天かす入り) ゆでうどん(小麦)、上白糖 土 しょうゆ、みりん、だしかつお オレンジ オレンジ 12 昼食 胚芽米 ご飯 レモン果汁、パセリ粉 さわらのレモン風味焼き さわら 大根サラダ だいこん、ブロッコリー(冷凍)、トウミョウ、にんじんしようゆ、糸かつお、食塩 干しそうめん、手鞠麩(小麦) わかめ(乾)、こんぶ(だし用) たまねぎ そうめん汁 しょうゆ、だしかつお、食塩 午後おやつ 豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ) 黒蜜、上白糖 豆乳、きな粉、ゼラチン やさいかりんとう 小麦粉、砂糖、植物油 たまねぎ、にんじん ごま イースト、食塩 キャベツ、梅干し、ほうれん草 牛乳 牛乳 胚芽米 13 昼食 ご飯 火 鶏肉のマーマレード焼き マーマレードジャム、しょうが、にんにくしようゆ 鶏もも肉 ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー しょうゆ、糸かつお もくもく野菜のおかか和え お味噌汁 厚揚げ、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) |たまねぎ、切り干しだいこん| だしかつお 午後おやっ 揚げうどん(コンソメ味) ゆでうどん(小麦)、なたね油 夏野菜のカレーライス 胚芽米、じゃがいも たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、なす、おろしりんごカレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、コンソメ 14 昼食 牛肉 コールスローサラダ(ハム) 上白糖 水 ハム(卵不使用) きゅうり、キャベツ、にんじん |酢、食塩 もも缶 午後おやつ お麩ラスク バター、切り麩(小麦)、上白糖 牛乳 15 昼食 胚芽米 ご飯 あじの竜田揚げ 木 片栗粉、なたね油 しょうゆ、酒、みりん かぼちゃのそぼろ煮 上白糖、なたね油、片栗粉 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) |葉ねぎ、しょうが、かぼちゃ(冷凍)|酒、みりん、しょうゆ、だしかつお 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用) たまねぎ、トウミョウ、えのきたけ しょうゆ、だしかつお、食塩 |すまし汁 午後おやつ メロン メロン きなこせんべい きなこ うるち米、植物油脂、上白糖 食塩 牛乳 牛乳 16 昼食 ご飯 胚芽米 たまねぎ、だいこん、しいたけ|ポン酢、しょうゆ、食塩、ナツメグ 豚ひき肉、牛ひき肉 金 和風おろしハンバーグ 片栗粉、パン粉(小麦) オクラ(冷凍)、はくさい、にんじん、きゅうりしょうゆ、糸かつお オクラのおかか和え <u>味噌、こんぶ(だし</u>用) お味噌汁 だいこん、かぼちゃ(冷凍)、キャベッ だしかつお 午後おやつあじさいゼリー カルピス、アガー バタフライピー こつぶじゃがあられ もち米、植物油脂、じゃがいも 食塩 牛乳 17 昼食 |牛乳(幼児のみ) 土 塩ラーメン ゆで中華めん(小麦)、なたね油 豚肉 キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ 鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう バナナ バナナ

19	昼食	しんしょうがご飯	胚芽米	こんぶ(だし用)	しょうが	しょうゆ、酒、食塩
月		肉じゃが	じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
` `		磯和え		もみ海苔(えび)	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		
20		タコライス	胚芽米、バター	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩、カレー粉
炎		黄桃			もも缶	
		コンソメスープ	TAL VIII		たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん	
		牛乳アイス おこめパフ	砂糖 うるち米、植物油脂	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤塩
21	昼食	ご飯	胚芽米			
水		油淋鶏		鶏もも肉	ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒
/3 4		ナムル	ごま油、白ごま	7.40 0 0 1 4	ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん	
		中華スープ			たまねぎ、コーン缶、エリンギィ、にら	
	午後おやつ	ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、ウインナー(卵不使用)		ケチャップ、ベーキングパウダー
	1 1240 ( )	牛乳	71.264777、十二月70日、75.75434四	牛乳	(2,100/0	
22	昼食		胚芽米	. , -		わかめのふりかけ
未				豚肉、味噌、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶)	しょうゆ、だしかつお
/ 1		きゅうりのごま和え		ハム(卵不使用)	きゅうり、にんじん	めんつゆ、しょうゆ、食塩
		ミッフィー蒸しパン		豆乳	C4777 (C70070	ベーキングパウダー、ココアパウダー
		牛乳		牛乳		, ,, , ,,,,
23	昼食	<u>・ 12</u> ご飯	胚芽米			
金			なたね油、上白糖、すりごま、片栗粉	かれい、味噌	ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、食塩
-112		青菜ときのこのポン酢和え		, , , , , ,	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、しめじ	
		お麩のお味噌汁	切り麩(小麦)、じゃがいも	味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ	だしかつお
			小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	)		グリンティー
		牛乳	7 7 7 7 7 7 7	牛乳		7 7 7 1
24		牛乳(幼児のみ)		牛乳		
土			ゆでうどん(小麦)、上白糖	油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、だしかつお
—		オレンジ		111111111111111111111111111111111111111	オレンジ	027,900,700,700
26	昼食	ご飯	胚芽米		7.00	
月		さわらのレモン風味焼き	正 3 八	さわら	レモン果汁、パセリ粉	食塩
73		大根サラダ	上白糖		だいこん、プロッコリー(冷凍)、トウミョウ、にんじん	
		そうめん汁		わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまわぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩
		豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ)		豆乳、きな粉、ゼラチン	725460	しようらくたしん・フはらく及温
	1 240 ( )	やさいかりんとう	小麦粉、砂糖、植物油	ごま	たまねぎ、にんじん	イースト、食塩
		( ( 7 % ) / ( )	7. 2000年 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10.		キャベツ、梅干し、ほうれん草	
		牛乳		牛乳		
27	昼食		胚芽米	1.40		
灭		鶏肉のマーマレード焼き	VIII > 1 < 1	鶏もも肉	マーマレードジャム、しょうが、にんにく	しょうゆ
		もくもく野菜のおかか和え		AND COP 5	ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	
		お味噌汁		厚揚げ、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)		だしかつお
	午後おやつ		ゆでうどん(小麦)、なたね油		7.25,45,10,12, 2,10	コンソメ、カレー粉
		牛乳	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	牛乳		100
28	昼食	夏野菜のハヤシライス	<b>胚芽米、じゃがい</b> な	牛肉	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤ビーマン、なす、おろしりんご	ハヤシルウ(小麦・大豆・豚肉を含む)、コンソメ
水		コールスローサラダ(ハム)		ハム(卵不使用)		酢、食塩
/"		黄桃	— <del>,                                   </del>	~ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	もも缶	The second second
	午後おやつ	お麩ラスク(ココア味)	バター、切り麩(小麦)、上白糖			ココアパウダー
	, 244- ( )	牛乳		牛乳		
29	昼食	<u>- 「</u>	胚芽米	, ,,,		
米	~	あじの竜田揚げ		あじ		しょうゆ、酒、みりん
′'`		かぼちゃのそぼろ煮			葉ねぎ、しょうが、かぼちゃ(冷凍)	
		すまし汁			たまねぎ、トウミョウ、えのきたけ	
	午後おやつ			,,,, = 0 <u>11</u> ,,,, = 0,0,-(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	メロン	
		きなこせんべい	うるち米、植物油脂、上白糖	きなこ		食塩
		牛乳		牛乳		
30	昼食	ご飯	胚芽米			
金	_~	チーズハンバーグ		豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、食塩、ナツメグ
عند		オクラのおかか和え	7 1 2 1 2 1 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2		オクラ(冷凍)、はくさい、にんじん、きゅうり	
		お味噌汁		味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ	
		オレンジゼリー	上白糖	アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	
	, 24.15 ( 2		もち米、植物油脂、じゃがいも	, ,	TO TO SAMPLE IN THE PROPERTY OF THE PROPERTY O	食塩
		牛乳		牛乳		
Ь——	1	1.48		1 4 8	I	I .

○乳児の午前おやつは牛乳になります。 ○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・たご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。

※バタフライピーはマメ科の植物で、植物由来の天然着色料です。

〈今月の旬の食材〉 つるむらさき、モロヘイヤ、みつば、アスパラ、スッキーニ、きゅうり、なす、オクラ、ピーマン、とうもろこしレタス、トマト、しんしょうが、らっきょう、えだきめ、グリーンピース、じゃがいも、スイカ、イチジク、メロン、パイン

★単生日おめでとうメニューです。6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。

大十四米書画は、	大千刈宋書画は、7足数以重で掲載ししいちゅ。							
	幼児		乳児					
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養値				
エネルギー	542 Kcal	579 Kcal	460 Kcal	464 Kcal				
たんぱく質	22.2 g	24.1 g	18.4 g	17.4 g				
脂質	17.7 g	14.3~21.5 g	15.2 g	10.3~15.5 g				
カルシウム	221 mg	270 mg	215 mg	225 mg				
ビタミンC	25 mg	23 mg	21 mg	20 mg				