献　　立　　表

2023年6月　　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 木	昼食	ご飯 夏野菜のオムレツ 里芋のそぼろ煮 すまし汁	胚芽米 じゃがいも、なたね油 さといも（冷凍）、上白糖、なたね油、片栗粉	卵、ベーコン（卵不使用） 鶏ひき肉、こんぶ（だし用） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	たまねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン 葉ねぎ、しょうが たまねぎ、トウミョウ、しめじ	ケチャップ、食塩、こしょう 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツポンチ スイートコーンおかき 牛乳	もち米、植物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー	牛乳	メロン、バナナ、パイン缶、みかん缶	しょうゆ、食塩
02 金	昼食	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み オクラのおかか和え みかん	ロールパン（小麦・マーガリン、牛乳） じゃがいも、マカロニ（小麦）、片栗粉	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ(冷凍)、ホールトマト缶詰 トマト、ピーマン、えのきたけ、にんにく オクラ(冷凍)、はくさい、にんじん、きゅうり みかん缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト ひこうきビスケット 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん 小麦粉、砂糖	豆乳 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング ショートニング、膨張剤、食塩
03 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 塩ラーメン バナナ	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ バナナ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
05 月	昼食	しんしょうがご飯 肉じゃが 磯和え	胚芽米 じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	こんぶ（だし用） 牛肉、いんげんまめ（冷凍）、こんぶ（だし用） もみ海苔（えび）	しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、だしかつお、みりん 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		
06 火	昼食	タコライス 黄桃 コンソメスープ	胚芽米、バター	豚ひき肉、チーズ ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく もも缶 たまねぎ、ブロッコリー（冷凍）、にんじん	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 コンソメ、食塩
	午後おやつ	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
07 水	昼食	ご飯 油淋鶏 ナムル 中華スープ	胚芽米 片栗粉、上白糖、なたね油 ごま油、白ごま	鶏もも肉	ねぎ、しょうが、にんにく ほうれんそう（冷凍）、もやし、にんじん たまねぎ、コーン缶、エリンギィ、にら	しょうゆ、酢、酒 しょうゆ、食塩 しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	ピザまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、ウインナー（卵不使用） 牛乳	ピーマン、にんじん	ケチャップ、ベーキングパウダー
08 木 ★	昼食	きつねうどん ねばねばサラダ みかん	ゆでうどん（小麦）、上白糖 ながいも	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 きゅうり、トマト、オクラ(冷凍) みかん缶	しょうゆ、みりん、だしかつお しょうゆ、めんつゆ
	午後おやつ	ココアバナナパフェ りんごジュース	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	バナナ りんご天然果汁	ベーキングパウダー、ココアパウダー
09 金	昼食	ご飯 かれいのごまだれかけ 青菜ときのこのポン酢和え お麩のお味噌汁	胚芽米 なたね油、上白糖、すりごま、片栗粉 上白糖 切り麩（小麦）、じゃがいも	かれい、味噌 味噌、こんぶ（だし用）	ねぎ、しょうが ほうれんそう（冷凍）、にんじん、えのきたけ、しめじ たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ、食塩 ぽん酢 だしかつお
	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		
10 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 冷やしうどん（天かす入り） オレンジ	ゆでうどん（小麦）、上白糖	牛乳 油揚げ、きざみのり、こんぶ（だし用）	オクラ(冷凍) オレンジ	しょうゆ、みりん、だしかつお
12 月	昼食	ご飯 さわらのレモン風味焼き 大根サラダ そうめん汁	胚芽米 上白糖 干しそうめん、手鞠麩（小麦）	さわら わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	レモン果汁、パセリ粉 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	食塩 しょうゆ、糸かつお、食塩 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） やさいかりんとう 牛乳	黒蜜、上白糖 小麦粉、砂糖、植物油	豆乳、きな粉、ゼラチン ごま 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、梅干し、ほうれん草	イースト、食塩
13 火	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もくもく野菜のおかか和え お味噌汁	胚芽米	鶏もも肉 厚揚げ、味噌、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	マーマレードジャム、しょうが、にんにく ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー たまねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	揚げうどん（コンソメ味） 牛乳	ゆでうどん（小麦）、なたね油	牛乳		コンソメ
14 水	昼食	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ（ハム） 黄桃	胚芽米、じゃがいも 上白糖	牛肉 ハム（卵不使用）	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 きゅうり、キャベツ、にんじん もも缶	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）、コンソメ 酢、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク 牛乳	バター、切り麩（小麦）、上白糖	牛乳		
15 木	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 上白糖、なたね油、片栗粉	あじ 鶏ひき肉、こんぶ（だし用） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	葉ねぎ、しょうが、かぼちゃ（冷凍） たまねぎ、トウミョウ、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	メロン きなこせんべい 牛乳	うるち米、植物油脂、上白糖	きなこ 牛乳	メロン	食塩
16 金	昼食	ご飯 和風おろしハンバーグ オクラのおかか和え お味噌汁	胚芽米 片栗粉、パン粉（小麦）	豚ひき肉、牛ひき肉 味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、だいこん、しいたけ オクラ(冷凍)、はくさい、にんじん、きゅうり だいこん、かぼちゃ（冷凍）、キャベツ	ポン酢、しょうゆ、食塩、ナツメグ しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	あじさいゼリー こつぶじゃがあられ 牛乳	もち米、植物油脂、じゃがいも	カルピス、アガー 牛乳		バタフライピー 食塩
17 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 塩ラーメン バナナ	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ バナナ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう

19 月	昼食	しんしょうがご飯 肉じゃが 磯和え	胚芽米 じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	こんぶ(だし用) 牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) もみ海苔(えび)	しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、だしかつお、みりん 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 火	昼食	タコライス 黄桃 コンソメスープ	胚芽米、バター	豚ひき肉、チーズ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく もも缶 たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん	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 コンソメ、食塩
	午後おやつ	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 水	昼食	ご飯 油淋鶏 ナムル 中華スープ	胚芽米 片栗粉、上白糖、なたね油 ごま油、白ごま	鶏もも肉	ねぎ、しょうが、にんにく ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん たまねぎ、コーン缶、エリンギィ、にら	しょうゆ、酢、酒 しょうゆ、食塩 しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	ピザまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、ウインナー(卵不使用) 牛乳	ピーマン、にんじん	ケチャップ、ベーキングパウダー
22 木	昼食	わかめご飯 大根と豚肉のみそ煮 きゅうりのごま和え	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油 上白糖、白ごま	豚肉、味噌、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) ハム(卵不使用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶) きゅうり、にんじん	わかめのふりかけ しょうゆ、だしかつお めんつゆ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	ミッフィー蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココアパウダー
23 金	昼食	ご飯 かれいのごまだれかけ 青菜ときのこのポン酢和え お麩のお味噌汁	胚芽米 なたね油、上白糖、すりごま、片栗粉 上白糖 切り麩(小麦)、じゃがいも	かれい、味噌 味噌、こんぶ(だし用)	ねぎ、しょうが ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、しめじ たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ、食塩 ぽん酢 だしかつお
	午後おやつ	スノーボールクッキー(抹茶) 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	牛乳		グリンティー
24 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 冷やしうどん(天かす入り) オレンジ	ゆでうどん(小麦)、上白糖	牛乳 油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍) オレンジ	しょうゆ、みりん、だしかつお
26 月	昼食	ご飯 さわらのレモン風味焼き 大根サラダ そうめん汁	胚芽米 上白糖 干しそうめん、手鞠麩(小麦)	さわら わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	レモン果汁、パセリ粉 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	食塩 しょうゆ、糸かつお、食塩 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) やさいかりんとう 牛乳	黒蜜、上白糖 小麦粉、砂糖、植物油	豆乳、きな粉、ゼラチン ごま 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、梅干し、ほうれん草	イースト、食塩
27 火	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もくもく野菜のおかか和え お味噌汁	胚芽米	鶏もも肉 厚揚げ、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	マーマレードジャム、しょうが、にんにく ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー たまねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	揚げうどん(カレー味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油	牛乳		コンソメ、カレー粉
28 水	昼食	夏野菜のハヤシライス コールスローサラダ(ハム) 黄桃	胚芽米、じゃがいも 上白糖	牛肉 ハム(卵不使用)	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 きゅうり、キャベツ、にんじん もも缶	ハヤシルウ(小麦・大豆・豚肉を含む)、コンソメ 酢、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク(ココア味) 牛乳	バター、切り麩(小麦)、上白糖	牛乳		ココアパウダー
29 木	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 上白糖、なたね油、片栗粉	あじ 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	葉ねぎ、しょうが、かぼちゃ(冷凍) たまねぎ、トウミョウ、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	メロン きなこせんべい 牛乳	うるち米、植物油脂、上白糖	きなこ 牛乳	メロン	食塩
30 金	昼食	ご飯 チーズハンバーグ オクラのおかか和え お味噌汁	胚芽米 片栗粉、パン粉(小麦)	豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ 味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、しいたけ オクラ(冷凍)、はくさい、にんじん、きゅうり だいこん、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ	しょうゆ、食塩、ナツメグ しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	オレンジゼリー こつぶじゃがあられ 牛乳	上白糖 もち米、植物油脂、じゃがいも	アガー 牛乳	オレンジ天然果汁、みかん缶	食塩

○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。

※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、ズッキーニ、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、えだまめ、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

★ **お誕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。

	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	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