7月

2023年

★献

立

表★

ひいらぎこども園 料 名 材 日 黄 緑 赤 時間帯 献立 曜 体の調子を整えるもの 熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの その他 牛乳(幼児のみ) 01 昼食 牛乳 ツナ、きざみのり 和風ツナスパゲティー スパゲティー(小麦)、オリーブオイル たまねぎ、水菜、にんじん、えのきたけしめんつゆ、食塩 土 温州みかんゼリー ぶどう糖、砂糖 みかん果汁 ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC 03 昼食 胚芽米 パン粉(小麦) 鮭のさざれ焼き ケチャップ、食塩 なす、にんじん、葉ねぎ、しょうがしょうゆ、だしかつお、酒 なすのそぼろ炒め 上白糖、なたね油、片栗粉 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) お味噌汁 切り麩(小麦) 味噌、こんぶ(だし用) たまねぎ、しめじ、オクラ(冷凍) だしかつお 午後おやつ ココアシュガートースト 食パン(小麦・脱脂粉乳)、マーガリン、グラニュー糖 ココアパウダー 牛乳 牛乳 04 昼食 ご飯 胚芽米 火 鶏のおろしポン酢かけ 上白糖 だいこん、しょうが 鶏もも肉 ポン酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう ブロッコリー(冷凍)、にんじん ブロッコリーのツナサラダ 上白糖 |酢、食塩 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾) すまし汁 えのきたけ、みつば しょうゆ、だしかつお、食塩 午後おやっ お米deいちごスティック 米粉、砂糖、植物油脂 いちごピューレ 乳化剤、膨張剤 豆乳 ミニのりすけ 海苔 うるち米、砂糖 牛乳 ご飯 牛乳 05 昼食 胚芽米 しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 水 かれいのバターしょうゆ焼き |小麦粉、バター かれい カムカムサラダ ごま油、上白糖 にんじん、きゅうり、切り干しだいこんししょうゆ、食塩、こしょう 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用) たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、こまつな お味噌汁 だしかつお 午後おやつ お好み焼き ながいも、小麦粉、天かす(小麦) 卵、豚ひき肉、あおのり キャベツ、にんじん お好みソース(小麦・大豆・もも・りんごを含む) めんつゆ、糸かつお、ベーキングパウダー、食塩 牛乳 牛乳 06 昼食 ビビンバ丼 胚芽米、上白糖、なたね油 もやし、ほうれんそう、にんじんしょうゆ、酒、酢 豚ひき肉 コーン缶、にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ水煮みりん、食塩、かつお節調味液 植物油脂、砂糖、小麦粉、水あめ、魚肉すり身、豆腐 豆腐しゅうまい たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、チンゲンサイ、しいたけしようゆ、鶏がらスープ、食塩 春雨スープ はるさめ みかんシャーベット 粉末水あめ、上白糖 みかん果汁・果肉 午後おやつ <u>花花せんべい</u> ご飯 うるち米、砂糖、水あめ 塩、着色料 07 |昼食 胚芽米 金 星のコロッケ 馬鈴薯、小麦粉、マッシュポテト、パン粉|鶏肉、豚肉、大豆 たまねぎ ケチャップ コーンフラワー、水あめ、でんぷん、なたね油 マカロニサラダ マヨネーズ、マカロニ(小麦)、上白糖 食塩、こしょう |ハム(卵不使用) キャベツ、きゅうり、にんじん わかめ(乾)、こんぶ(だし用) たまねぎ、にんじん、オクラ そうめん汁 干しそうめん(小麦) しょうゆ、だしかつお、食塩 午後おやっ 七夕ゼリー 水あめ、果糖、ぶどう糖、砂糖、寒天 豆乳加工食品 なつみかん果汁、メロン果汁|ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC うるち米、植物油脂 星っこ 食塩 牛乳 08 昼食 牛乳(幼児のみ) 牛乳 冷やし中華 ゆで中華めん(小麦)、上白糖、なたね油 ハム(卵不使用)、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) きゅうり、コーン缶、もやし しょうゆ、酢、だしかつお オレンジ オレンジ 10 昼食 胚芽米 ポークビーンズ 上白糖 だいず水煮レトルト、豚肉 ホールトマト缶詰、たまねぎ ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) にんじん、ズッキーニ、にんにくコンソメ、こしょう、食塩 キャベツのマリネ ハム(卵不使用) キャベツ、たまねぎ、にんじん |酢、食塩 上白糖 午後おやつ きなこクッキー きな粉 小麦粉、なたね油、上白糖 牛乳 牛乳 11 昼食 ご飯 胚芽米 火 あじの塩焼き あじ 食塩 昆布和え 塩こんぶ キャベツ、きゅうり、にんじん お味噌汁 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 味噌、こんぶ(だし用) だしかつお 切り麩(小麦) 午後おやっ チキンナゲット なたね油、マヨドレ、小麦粉 鶏ひき肉、木綿豆腐 コンソメ、食塩 牛乳 牛乳 12 昼食水 にんじん、たまねぎ、もやし ゆで中華めん(小麦) 豚肉、味噌 みりん、鶏がらスープ、めんつゆ、食塩、こしょう 味噌ラーメン コーン缶、葉ねぎ、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん ごぼうサラダ 黄桃 上白糖 ツナ しょうゆ もも缶 午後おやつ 菜飯チーズおにぎり 胚芽米 チーズ 菜飯の素 13 昼食 胚芽米 木 じゃがいも、なたね油 たまねぎ、キャベツ、にんじん おみみソース(小麦・大豆・もも・りんごを含む) とん平焼き風オムレツ |卵、豚ひき肉 食塩、こしょう ほうれん草のごま油和えすりごま、ごま油、上白糖 ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじんしようゆ こんぶ(だし用) 切り麩(小麦) だいこん、にんじん、トウミョウしょうゆ、だしかつお、食塩 午後おやつパイナップル パイナップル ミレービスケット 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖 食塩、膨張剤 牛乳 牛乳 14 昼食 とうもろこしごはん こんぶ(だし用) とうもろこし 食塩 たらのケチャップあんかけ 片栗粉、なたね油、上白糖 たら たまねぎ、にんじん、しめじ 金 ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、コンソメ ピーマン、しょうが、にんにく ブロッコリー(冷凍) 添え野菜(ブロッコリー) お味噌汁 たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用) だしかつお 午後おやつ。さつまいもスコーン 牛乳 干しぶどう ホットケーキ粉(小麦)、さつまいも、バター 牛乳 牛乳 15 昼食 牛乳 牛乳(幼児のみ) 和風きのこスパゲティー スパゲティー(小麦)、オリーブオイル ベーコン(卵不使用)、きざみのり|にんじん、たまねぎ、水菜、しめじ|めんつゆ、食塩 えのきたけ、しいたけ、にんにく バナナ バナナ

18	昼食	ご飯	胚芽米			
丨火		鶏のおろしポン酢かけ	上白糖	鶏もも肉	だいこん、しょうが	ポン酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう
` `		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー(冷凍)、にんじん	酢、食塩
		すまし汁			えのきたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ォ お米deいちごスティック	水粉 砂糖 植物油脂	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
	1 10040 ()		うるち米、砂糖	海苔	V-9CCA V	AUTO HIV 1000 700 HI
			ソるら木、砂糖			
L	— A	牛乳	Hand alle VI a	牛乳		
	昼食		胚芽米			
水		かれいのバターしょうゆ焼き		かれい		しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉
		カムカムサラダ	ごま油、上白糖		にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、こしょう
		お味噌汁		味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、こまつな	だしかつお
	午後おやつ	お好み焼き	ながいも、小麦粉、天かす(小麦)	卵、豚ひき肉、あおのり	キャベツ、にんじん	お好みソース(小麦・大豆・もも・りんごを含む)
), (, , , , , , , , , , , , , , , , , ,		めんつゆ、糸かつお、ベーキングパウダー、食塩
		牛乳		牛乳		
20	昼食	ビビンバ丼	胚芽米、上白糖、なたね油		もやし、ほうれんそう、にんじん	1 よるは、海に 悪性
栄	生及		たってい、上口が、なって434円	W.O.G.M	コーン缶、にんにく、しょうが	Carry in the
		豆腐い ふるよい	体长进吃 功権 工事权 小头头	在内土N中 三座		7、67 全年 よった金田叶が
			植物油脂、砂糖、小麦粉、水あめ	無肉りり身、豆腐	たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ水煮	
			はるさめ			しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ		粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
			うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
	昼食		胚芽米			
金		鯖の味噌煮	上白糖	さば、味噌	しょうが	酒、みりん、しょうゆ
l			なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり	
☆		すまし汁		, ,	えのきたけ、オクラ(冷凍)、ねぎ	
^	午後おやつ	プリンアラモード	上白糖、メープルシロップ	豆乳ホイップ、豆乳、アガー		カラーシュガー
1	, , , , ,	ぶどうジュース		TT404.177 / TT40/ / W	ぶどう天然果汁	
22	昼食	牛乳(幼児のみ)			る。ことの意味	
	生民				* 12 5 10 - 1 1/F 3 901	1 , 5, 4 = 421 4, 43
土			ゆで中華めん(小麦)、上日糖、なたね油	ハム(卵不使用)、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)		しょうゆ、酢、だしかつお
L .		オレンジ			オレンジ	
24	昼食	ご飯	胚芽米			
月		ポークビーンズ	上白糖	だいず水煮レトルト、豚肉	ホールトマト缶詰、たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)
					にんじん、ズッキーニ、にんにく	コンソメ、こしょう、食塩
		キャベツのマリネ	上白糖	ハム(卵不使用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	酢、食塩
	午後おやつ		小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉		
		牛乳		牛乳		
25	昼食		胚芽米	1 40		
		あじの塩焼き	此才不	あじ		食塩
火					+	及塩
		昆布和え	[m)o+b ([+>	塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	1881 1 - 1cs
			切り麩(小麦)	味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	
	午後おやつ	チキンナゲット	なたね油、マヨドレ、小麦粉	鶏ひき肉、木綿豆腐		コンソメ、食塩
		牛乳		牛乳		
26	昼食		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
水		ごぼうサラダ	上白糖	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ
' '		黄桃			もも缶	
	午後おやつ	おかかチーズのおにぎり	环 芽米	チーズ		糸かつお、しょうゆ
27	昼食		ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳)			
27 木	上八			牛乳 鶏むむ肉 レスけスチーブ	たまねぎ、コーン缶、ズッキーニ、赤ピーマン	コンソメーパヤ川松
🗥		添え野菜(ミニトマト)			ミニトマト	
1				カカノナー (即ては甲)		コンハノマ 会場
1	FM 3- A	コンソメスープ		ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(冷凍)	ーイノク、良塩
1	十俊おやつ	パイナップル			パイナップル	A.L. IHVJE ***
1			小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖	11.001		食塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		A
	昼食		胚芽米	こんぶ(だし用)	とうもろこし	食塩
金		たらのケチャップあんかけ	片栗粉、なたね油、上白糖	たら		ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、コンソメ
					ピーマン、しょうが、にんにく	
		添え野菜(ブロッコリー)			ブロッコリー(冷凍)	
		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ	だしかつお
Ĭ	午後おやつ			牛乳	干しぶどう	
Ĭ	~~~ ` `	牛乳	1217 124 4 201 6 201 01 7	牛乳	, 00-07	
20	日本	十九 牛乳(幼児のみ)		牛乳		
49	昼食) ふっぷら ほり (エーキ) ・ ケー・フェーフ	, · · -	شد ـ د م نظد شد ـ د حد با در ما در جور	1 . 2.3 4.07 1 . 2.4 300 3.01 3 3-
土		すき焼きうどん	ゆでうどん(小麦)、糸こんにゃく	十四、こんか(たし用)	にんしん、はくさv、たまねさ、 来 ねぎ 	しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、だしかつお
Ĭ			上白糖、切り麩(小麦)			
L		バナナ			バナナ	
	昼食		胚芽米			
月		鮭のさざれ焼き	パン粉(小麦)	鮭		ケチャップ、食塩
•		なすのそぼろ炒め	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ(だし用)	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	
1			切り麩(小麦)	味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、しめじ、オクラ(冷凍)	
1	午後おやつ		食パン(小麦・脱脂粉乳)、マーガリン、グラニュー糖	7 10.0 (100/10/		ココアパウダー
1		牛乳		牛乳		
	1	1 TL		TU		

〈今月の旬の食材〉 いんげんまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、冬瓜、とうもろこし、トマト、なす パプリカ、ピーマン、レタス、スイカ、パイナップル、メロン、あじ、新生姜

○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「千リメン」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。

☆ お誕生日おめでとうメニューです。7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。 421kcal 17.8 g 13.1 g 190mg 569 kcal 23.3 g 14.3~21.5 g 270 mg 464 kcal 17.4 g 10.3~15.5 g 225 mg 500 Kcal エネルギー エネルキー たんぱく質 脂質 カルシウム ビタミンC 20.8g 15.3 g 205 mg 20 23 mg 20 mg <u>17mg</u>