令和5年度

7月　こんだてひょう

横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
01 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
03 月	昼食	ご飯 鯖のカレーソテー キャベツときゅうりのゴマ酢和え スープ	米 強力粉 すりごま、三温糖	塩さば 鶏肉	キャベツ、きゅうり たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ	カレー粉 しょうゆ、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	みかんシャーベット 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット プチスティック(小麦・乳) きかん棒			
04 火	昼食	スタミナっとう丼 蒸し鶏と春雨のサラダ かきたま味噌汁	米、三温糖 はるさめ、三温糖、ごま油	豚ひき肉、納豆、刻みのり 鶏肉、わかめ(乾) 卵、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ キャベツ、にんじん、コーン缶 トマト、たまねぎ、オクラ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 だいず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
05 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 もずくの酢の物	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) もずく、かにかまぼこ	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★黒糖わらびもち 菓子	わらび餅粉、三温糖、黒砂糖 もち小丸	きな粉		
06 木	昼食	ご飯 あじのアーモンドフライ オクラのチーズおかか和え スープ	米 小麦粉、パン粉、スライスアーモンド、なたね油	あじ、卵 クリームチーズ 絹ごし豆腐	オクラ キャベツ、にんじん、えのきたけ、とうみょう	塩、こしょう しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープの素、塩
	午後おやつ	果物 菓子	二色せんべい(ごま)		すいか	
07 金	昼食	七夕ちらし 星のコロッケ すまし汁	米、三温糖 星のコロッケ(冷)、なたね油 干しそうめん	卵、鮭瓶、高野豆腐、こんぶ(だし用) かまぼこ、こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ たまねぎ、オクラ	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	七夕お星さま三色ゼリー 菓子 (幼児のみ)菓子	七夕お星さま三色ゼリー 星っこ バナナチップ			
08 土	昼食	牛乳 ポテサラドック チーズ入り野菜スープ	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ハム チーズ、ベーコン	きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、レタス、しめじ、にんじん	塩、こしょう コンソメ、塩
10 月	昼食	オクラごはん 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン すまし汁	米 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 切り麩	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	オクラ ピーマン、にんじん たまねぎ、えのきたけ、つるむらさき	しょうゆ、糸かつお 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	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
11 火	昼食	タコライス 果物 モロヘイヤスープ	米、バター	豚ひき肉、チーズ 鶏肉	トマト、たまねぎ、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく オレンジ たまねぎ、モロヘイヤ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 コンソメ、塩
	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
12 水	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにゃく、三温糖 なたね油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ なす、にんじん、小口ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
13 木	昼食	ジョア ロールパン ミートローフ マカロニサラダ スープ	ロールパン パン粉、バター マヨネーズ、マカロニ	ジョア(プレーン) 合挽き肉、牛乳、卵、チーズ ハム	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷) きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、ズッキーニ、エリンギ	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ナツメグ 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	きらず揚げ(小麦)	プリン(卵不使用・乳)		
14 金	昼食	ゆかりごはん あじの南蛮漬け 味噌汁	米 三温糖、なたね油、小麦粉	あじ 豚肉、味噌、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、キャベツ、ごぼう	ゆかり 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ごまチーズスティックケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、白ごま	牛乳 牛乳、チーズ、卵		
15 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	スパゲティー(冷)、バター、なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム	ホールトマト缶、たまねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ケチャップ、こしょう、塩 塩、こしょう

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
18 火	昼食	ビビンバ 中華漬け 卵入り中華スープ	米、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油 片栗粉	牛ひき肉、刻みのり 卵	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にんにく きゅうり レタス、白ねぎ、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	★抹茶オレ マドレーヌ(小麦・卵・乳)	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳		グリンティー粉末
19 水	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜の棒々鶏風	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 ごまペースト	牛肉、、こんぶ(だし用) 鶏肉	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 深煎りゴマドレッシング(卵)、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
20 木	昼食	ご飯 鶏の和風レモン チンゲンサイのナムル 豆乳味噌汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖 ごま油	鶏肉、こんぶ(だし用) もみのり 豆乳、味噌、油揚げ、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	レモン チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、オクラ	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
21 金	昼食	ふりかけご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーときゅうりのサラダ 味噌汁	米 マヨネーズ、小麦粉 なたね油、三温糖	鮭、粉チーズ ハム 絹ごし豆腐、味噌、鶏肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	クリームコーン缶 きゅうり、ブロッコリー、トマト、にんじん たまねぎ、キャベツ	のりかつおふりかけ 塩、こしょう 酢、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
22 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 果物	米、三温糖、なたね油	牛乳 豚肉、味噌	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン オレンジ	しょうゆ、塩
24 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え スープ	米 すりごま、三温糖 片栗粉	 さば 絹ごし豆腐	 レモン、パセリ粉 トウミョウ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	 塩 しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳アイス 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) かぼちゃと米粉のロールクッキー	牛乳アイス		
25 火	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 三温糖、白ごま	豚肉、スキムミルク チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリンピース(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、コンソメ、たこ焼きソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ 小魚せん(ごま)		デラウェア	
26 水	昼食	ご飯 筑前煮 オクラ納豆	米 さといも、板こんにゃく、三温糖	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆	だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、干ししいたけ、いんげん(冷) オクラ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 糸かつお、しょうゆ
	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	
27 木	昼食	ジョア ミートスパゲティ ごぼうサラダ	 スパゲティー(冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖、すりごま	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ ハム	 カールマイ油、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、グリンピース(冷)、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん	 ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	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、小口ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
28 金	昼食	うなぎのスタミナ丼 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	米、三温糖 三温糖、片栗粉 じゃがいも	うなぎ蒲焼、卵 鶏ひき肉 味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	ほうれんそう とうがん、しょうが たまねぎ、なす	塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子	牛乳かりんとう(小麦・乳)	牛乳	とうもろこし	塩
29 土	昼食	牛乳 ジャンバラヤ ミルクスープ	米	牛乳 あらびきウインナー 牛乳、鶏肉	たまねぎ、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、にんにく たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう コンソメ、塩
31 月	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き カムカムサラダ 味噌汁	米 マヨネーズ、三温糖 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)	梅肉 もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ、なめこ	しょうゆ、塩、しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)型抜きチーズ	板麩、黒砂糖、なたね油	牛乳 型抜きチーズ		

★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	505kcal	578kcal	432kcal	477kcal
たんぱく質	19.9g	21.6g	17.7g	17.8g
脂質	16.3g	15.4g	15.2g	13.2g
カルシウム	191mg	270mg	226mg	225mg
ビタミンC	18mg	18mg	15mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。7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。

○★マークの日は手作りおやつです。

○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。