献　　立　　表

2023年8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 火	昼食	ご飯 かれいの磯焼き きゅうりの塩昆布サラダ お味噌汁	胚芽米 小麦粉、上白糖 なたね油、上白糖、オリーブオイル 切り麩(小麦)	かれい、あおのり 塩こんぶ 味噌、こんぶ(だし用)	きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん たまねぎ、にんじん	酒、しょうゆ、みりん 酢 だしかつお
	午後おやつ	祭り蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、カラーシュガー	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココアパウダー
02 水	昼食	夏野菜のカレーライス キャベツのマリネ みかん	胚芽米、じゃがいも 上白糖、オリーブオイル	牛肉	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 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン みかん缶	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	たこ焼きボール 牛乳	じゃがいも、なたね油、片栗粉	こんぶ(だし用)、あおのり 牛乳	キャベツ、葉ねぎ	たこ焼きソース、だしかつお、糸かつお、食塩、こしょう
03 木	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれんそうのしらす煮 お味噌汁	胚芽米 片栗粉、小麦粉、なたね油 上白糖 じゃがいも	鶏もも肉 釜揚げしらす、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	しょうが ほうれんそう(冷凍)、にんじん たまねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、酒 しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	ながいも、小麦粉、天かす(小麦)	卵、豚ひき肉、あおのり 牛乳	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・ストレート、糸かつお、ベーキングパウダー、食塩
04 金	昼食	焼きそば 動物チーズ 中華スープ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、あおのり 動物チーズ ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら たまねぎ、コーン缶、にら	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む) ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	(幼児)フルーツバイキング (乳児)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	もも缶(黄桃)、すいか、みかん缶 もも缶(黄桃)、バナナ、みかん缶	しょうゆ、食塩
05 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)、天かす(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、本みりん、だしかつお
07 月	昼食	ご飯 鮭の塩麹焼き ブロッコリーのチーズおかか和え お味噌汁	胚芽米	鮭 チーズ 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ	塩こうじ しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト 星っこ 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、植物油脂	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 食塩
08 火	昼食	コーンピラフ ポークチャップ コンソメスープ	胚芽米、バター 上白糖、片栗粉、なたね油 じゃがいも	グリーンピース(冷凍) 豚肉 ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、エリンギィ にんじん、しめじ	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース(大豆・りんご含む) 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	揚げうどん(きな粉味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		食塩
09 水	昼食	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ツナわかめサラダ すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖	鶏もも肉、味噌 ツナ、わかめ(乾) 厚揚げ、こんぶ(だし用)	キャベツ、にんじん だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	酒、みりん 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
10 木	昼食	ご飯 あじの中華南蛮漬け ほうれん草のナムル 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖 すりごま、ごま油、上白糖	あじ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん チンゲンサイ、しいたけ	酢、しょうゆ、鶏がらスープ しょうゆ しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖	アガー 牛乳	りんご天然果汁、みかん缶	ショートニング、膨張剤、食塩
12 土	昼食	牛乳(幼児のみ) スパゲッティ(ナポリタン) バナナ	スパゲティー(小麦)、上白糖、オリーブオイル	牛乳 ウインナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、ピーマン バナナ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ、食塩、こしょう
17 木	昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き ほうれんそうのしらす煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖 上白糖 じゃがいも	鶏もも肉 釜揚げしらす、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	レモン果汁 ほうれんそう(冷凍)、にんじん たまねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	豆腐ドーナツ(抹茶味) 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油、上白糖、黒蜜	絹ごし豆腐 牛乳		グリンティー
18 金	昼食	彩りごはん うの花炒り煮 すまし汁	胚芽米 さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油 切り麩(小麦)	鮭、塩こんぶ おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	コーン缶、大葉 にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ にんじん、葉ねぎ	糸かつお、しょうゆ しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	すいか やさいかりんとう 牛乳	小麦粉、砂糖、植物油、ごま	牛乳	すいか 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
19 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)、天かす(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、本みりん、だしかつお

21 月	昼食	ご飯 鮭の塩麹焼き ブロッコリーのチーズおかか和え お味噌汁	胚芽米	鮭 チーズ 木綿豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	ブロッコリー（冷凍）、にんじん たまねぎ、かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ	塩こうじ しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト 星っこ 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、植物油脂	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 食塩
22 火	昼食	コーンピラフ ポークチャップ コンソメスープ	胚芽米、バター 上白糖、片栗粉、なたね油 じゃがいも	グリーンピース（冷凍） 豚肉 ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、エリンギィ にんじん、しめじ	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	揚げうどん（のり塩味） 牛乳	ゆでうどん（小麦）、なたね油	あおのり 牛乳		食塩
23 水	昼食	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ツナわかめサラダ すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖	鶏もも肉、味噌 ツナ、わかめ（乾） 厚揚げ、こんぶ（だし用）	キャベツ、にんじん だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	酒、みりん 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
24 木 ★	昼食	夏野菜のキーマカレー ポテトサラダ コンソメスープ	胚芽米、なたね油 じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉 ハム（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、なす、トマト ズッキーニ、黄ピーマン、しょうが、にんにく にんじん、きゅうり たまねぎ、ブロッコリー（冷凍）、キャベツ、コーン缶	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）、オイスターソース ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	みかんパフェ りんごジュース	上白糖、小麦粉	豆乳、豆乳ホイップ、ゼラチン	みかん缶、オレンジソース りんご天然果汁	ショートニング、膨張剤、食塩
25 金	昼食	ご飯 あじの中華南蛮漬け ほうれん草のナムル 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖 すりごま、ごま油、上白糖	あじ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン ほうれんそう（冷凍）、もやし、にんじん チンゲンサイ、しいたけ	酢、しょうゆ、鶏がらスープ しょうゆ しょうゆ、鶏がらスープ、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
26 土	昼食	牛乳（幼児のみ） スパゲッティ（ナポリタン） バナナ	スパゲティー（小麦）、上白糖、オリーブオイル	牛乳 ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン バナナ	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ、食塩、こしょう
28 月	昼食	彩りごはん うの花炒り煮 すまし汁	胚芽米 さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油 切り麩（小麦）	鮭、塩こんぶ おから、油揚げ、ちくわ（卵不使用） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	コーン缶、大葉 にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ にんじん	糸かつお、しょうゆ しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	すいか のりせんべい 牛乳	うるち米、砂糖、馬鈴薯でん粉	のり、昆布エキス、鰹エキス、大豆 牛乳	すいか	
29 火	昼食	ご飯 かれいの磯焼き きゅうりの塩昆布サラダ お味噌汁	胚芽米 小麦粉、上白糖 なたね油、上白糖、オリーブオイル 切り麩（小麦）	かれい、あおのり 塩こんぶ 味噌、こんぶ（だし用）	きゅうり、ほうれんそう（冷凍）、にんじん たまねぎ、にんじん	酒、しょうゆ、みりん 酢 だしかつお
	午後おやつ	おばけ蒸しパン 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
30 水	昼食	牛肉の混ぜご飯 キャベツのマリネ みかん	胚芽米、上白糖 ごま油、すりごま、白ごま 上白糖、オリーブオイル	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、ごぼう、水菜 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン みかん缶	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく おろししょうが、食塩、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味) 牛乳	フライドポテト（冷凍）	牛乳		コンソメ
31 木	昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き ほうれんそうのしらす煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖 上白糖 じゃがいも	鶏もも肉 釜揚げしらす、こんぶ（だし用） 味噌、こんぶ（だし用）	レモン果汁 ほうれんそう（冷凍）、にんじん たまねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	豆腐ドーナツ（きなこ味） 牛乳	ホットケーキ粉（小麦）、なたね油、上白糖	絹ごし豆腐、きな粉 牛乳		食塩

★ **8月のお誕生日おめでとうメニューです。8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	539 kcal	569 kcal	410 kcal	464 kcal
たんぱく質	19.4 g	23.3 g	17.0 g	17.4 g
脂質	15.4 g	14.3～21.5 g	13.0 g	10.3～15.5 g
カルシウム	225 mg	270 mg	195 mg	225 mg
ビタミンC	23 mg	23 mg	19 mg	20 mg

○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。

〈今月の旬の食材〉 えだまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、冬瓜、レタス、つるむらさき
とうもろこし、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、ぶどう、すいか、メロン、パイナップル