2023年 **9月**

献　　立　　表

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 金	昼食	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	胚芽米、片栗粉、上白糖、なたね油 はるさめ、上白糖、ごま油	豚肉 ハム(卵不使用) 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ 干ししいたけ、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、鶏がらスープ 酢、しょうゆ しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	みかんシャーベット やさいかりんとう	粉末水あめ、上白糖 小麦粉、砂糖、植物油、ごま		みかん果汁・果肉 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
02 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン オレンジ	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 オレンジ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
04 月	昼食	ご飯 たらのおろし煮 ひじきのマヨサラダ お味噌汁	胚芽米 上白糖 マヨネーズ	たら 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが きゅうり、コーン缶、にんじん、ひじき たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	ポン酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう しょうゆ、食塩、こしょう 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
05 火	昼食	ご飯 鶏の味噌唐揚げ 磯和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 切り麩(小麦)	鶏もも肉、味噌 もみ海苔(えび) こんぶ(だし用)	にんにく、しょうが キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん にんじん、しいたけ、みつば	みりん、塩こうじ しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 豆乳クッキー 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖、コーンスターチ	アガー おから、豆乳、大豆 牛乳	もも缶、みかん缶	ショートニング、食塩、膨張剤
06 水	昼食	ご飯 秋鮭のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、小麦粉、バター、上白糖 じゃがいも、マヨネーズ	鮭 ハム(卵不使用)	ホールトマト缶詰 にんじん、きゅうり ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油	豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、酢
07 木	昼食	鶏肉ときのこのまぜごはん さつまいもの甘煮 お味噌汁	胚芽米、上白糖 さつまいも、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	しめじ、にんじん、えのきたけ だいこん、トウミョウ	しょうゆ、酒、食塩 みりん、しょうゆ 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
08 金 ★	昼食	タコライス コンソメスープ みかん	胚芽米、バター じゃがいも	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 たまねぎ、にんじん みかん缶	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	桃のパフェ ぶどうジュース	小麦粉、上白糖、コーンフレーク コーンスターチ、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ	もも缶(黄桃) ぶどう天然果汁	ベーキングパウダー
09 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風ツナスパゲティー バナナ	スパゲティー(小麦)、オリーブオイル	牛乳 ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん バナナ	めんつゆ、食塩
11 月	昼食	ご飯 さわらのもみじ焼き 大根サラダ すまし汁	胚芽米 マヨドレ 上白糖	さわら、味噌 厚揚げ、もずく、こんぶ(だし用)	にんじん だいこん、ブロッコリー(冷凍)、トウミョウ、にんじん 葉ねぎ	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	じゃがいものチーズ焼き 牛乳	じゃがいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉
12 火	昼食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 五目きんぴら お味噌汁	胚芽米 糸こんにゃく、なたね油、白ごま さつまいも	鶏もも肉 こんぶ(だし用) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン たまねぎ、しめじ	塩こうじ 酒、しょうゆ、だしかつお、みりん だしかつお
	午後おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	コッペパン(小麦・マーガリン、牛乳)、上白糖、なたね油	きな粉 牛乳		食塩
13 水	昼食	ご飯 鯖のカレー竜田揚げ 酢の物 すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 上白糖	さば チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	きゅうり、にんじん ほうれんそう(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、おろししょうが 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	梨 ぽたぽた焼き 牛乳	うるち米、植物油、澱粉、砂糖	牛乳	なし	しょうゆ、塩、トレハロース
14 木	昼食	わかめごはん 大根と豚肉のみそ煮 青菜のおひたし	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶) ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ、モロヘイヤ	わかめのふりかけ しょうゆ、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	芋と栗のタルト こつぶじゃがあられ 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食物油 もち米、植物油脂、じゃがいも	豆乳 牛乳		ショートニング、香料、乳化剤 食塩
15 金	昼食	ご飯 あじのパン粉焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ	胚芽米 パン粉(小麦)、オリーブオイル マヨネーズ	あじ ベーコン(卵不使用)	かぼちゃ(冷凍)、にんじん、きゅうり はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶	酒、ガーリックパウダー、食塩 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	豆腐のココアケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココアパウダー
16 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン オレンジ	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 オレンジ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう

19 火	昼食	ご飯 鶏の味噌唐揚げ 磯和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 切り麩（小麦）	鶏もも肉、味噌 もみ海苔（えび） こんぶ（だし用）	にんにく、しょうが キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん にんじん、しいたけ、みつば	みりん、塩こうじ しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 豆乳クッキー 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖、コーンスターチ	アガー おから、豆乳、大豆 牛乳	もも缶、みかん缶	ショートニング、食塩、膨張剤
20 水	昼食	ご飯 秋鮭のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、小麦粉、バター、上白糖 じゃがいも、マヨネーズ	鮭 ハム（卵不使用）	ホールトマト缶詰 にんじん、きゅうり ブロッコリー（冷凍）、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油	豚ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら	酢、しょうゆ
21 木	昼食	鶏肉ときのこのまぜごはん さつまいもの甘煮 お味噌汁	胚芽米、上白糖 さつまいも、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ（だし用） 絹ごし豆腐、味噌、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	しめじ、にんじん、えのきたけ だいこん、トウミョウ	しょうゆ、酒、食塩 みりん、しょうゆ 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
22 金	昼食	カレーうどん もくもく野菜のおかか和え 黄桃	ゆでうどん（小麦）、片栗粉	牛肉、油揚げ、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー もも缶	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む） しょうゆ、みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	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
25 月	昼食	ご飯 さわらのもみじ焼き 大根サラダ すまし汁	胚芽米 マヨドレ 上白糖	さわら、味噌 厚揚げ、もずく、こんぶ（だし用）	にんじん だいこん、ブロッコリー（冷凍）、トウミョウ、にんじん 葉ねぎ	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	じゃがいものチーズ焼き 牛乳	じゃがいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉
26 火	昼食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 五目きんぴら お味噌汁	胚芽米 糸こんにゃく、なたね油、白ごま さつまいも	鶏もも肉 こんぶ（だし用） 味噌、油揚げ、こんぶ（だし用）	にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン たまねぎ、しめじ	塩こうじ 酒、しょうゆ、だしかつお、みりん だしかつお
	午後おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	コッペパン（小麦・マーガリン、牛乳）、上白糖、なたね油	きな粉 牛乳		食塩
27 水	昼食	ご飯 鯖のカレー竜田揚げ 酢の物 すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 上白糖	さば チリメン、わかめ（乾） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	きゅうり、にんじん ほうれんそう（冷凍）、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、おろししょうが 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	梨 ぽたぽた焼き 牛乳	うるち米、植物油、澱粉、砂糖	牛乳	なし	しょうゆ、塩、トレハロース
28 木	昼食	わかめごはん 大根と豚肉のみそ煮 青菜のおひたし	胚芽米 さといも（冷凍）、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ（冷凍）、味噌、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、たけのこ（水煮缶） ほうれんそう（冷凍）、にんじん、えのきたけ、モロヘイヤ	わかめのふりかけ しょうゆ、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	豆腐のココアケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、ココアパウダー
29 金	昼食	ご飯 あじのパン粉焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ	胚芽米 パン粉（小麦）、オリーブオイル マヨネーズ	あじ ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、にんじん、きゅうり はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶	酒、ガーリックパウダー、食塩 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	芋と栗のタルト こつぶじゃがあられ 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食物油 もち米、植物油脂、じゃがいも	豆乳 牛乳		ショートニング、香料、乳化剤 食塩
30 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 和風ツナスパゲティー バナナ	スパゲティー（小麦）、オリーブオイル	牛乳 ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん バナナ	めんつゆ、食塩

★ 9月のお誕生日おめでとうメニューです。9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。

＜今月の旬の食材＞ こまつな、はくさい、ごぼう、さつまいも、にんじん、ほうれん草
きのこ類、なし、かき、ぶどう、さんま、さば、さけ

★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	517 kcal	569 kcal	440 kcal	464 kcal
たんぱく質	20.2 g	23.3 g	17.4 g	17.4 g
脂質	15.9 g	14.3～21.5 g	13.9 g	10.3～15.5 g
カルシウム	219 mg	270 mg	204 mg	225 mg
ビタミンC	22 mg	23 mg	18 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。