令和5年度

9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 金	昼食	ご飯 白身魚のフライタルタルソース きゅうりの黒ごまサラダ スープ	米 パン粉、マヨネーズ、なたね油、小麦粉 黒ごま	たら、卵 絹ごし豆腐	らっきょう、パセリ粉 きゅうり、ブロッコリー、にんじん キャベツ、えのきたけ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 非常時おやつ	 米粉のクッキー（アレルギーフリー）	牛乳		
02 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
04 月	昼食	ご飯 焼き魚 ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	 あじ 豚肉、こんぶ（だし用） 油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	 ピーマン、にんじん なす、たまねぎ、なめこ	 塩 しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	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） きかん棒	牛乳アイス		
05 火	昼食	タコライス 果物 みそスープ	米、バター さつまいも	豚ひき肉、チーズ 牛乳、鶏肉、味噌、こんぶ（だし用）	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、キャベツ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子	 きらずあげ（小麦）	プリン（卵不使用・乳）		
06 水	昼食	ご飯 豚肉の味噌焼き かぼちゃのサラダ そうめん入りすまし汁	米 三温糖、ごま油 マヨネーズ 干しそうめん	 豚肉、味噌 ハム かまぼこ、こんぶ（だし用）	 しょうが、にんにく かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、こまつな	 みりん 塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、塩
	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
07 木	昼食	ご飯 肉じゃが ナスの中華漬け	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 なたね油、ごま油、三温糖	 牛肉、こんぶ（だし用） 鶏ささみ	 たまねぎ、にんじん、いんげん（冷） 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	★わらびもち 菓子	三温糖、わらび餅粉 小魚せん（白ごま）	きな粉		
08 金	昼食	ちゃんぽん トマトとキャベツのすっぱいサラダ 果物	ちゃんぽんめん（冷）、ごま油 なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ ツナ	はくさい、もやし、にんじん、コーン缶 トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう 酢、塩
	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		
09 土	昼食	牛乳 チキンサンド スープ	 コッペパン、マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	 キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが トマト、たまねぎ、しめじ	 しょうゆ、ケチャップ、塩、カレー粉、こしょう コンソメ、塩
11 月	昼食	ロールパン タンドリーチキン スパゲティサラダ トマトスープ	ロールパン 三温糖 スパゲティー、マヨネーズ	 鶏肉、ヨーグルト、味噌 ツナ ベーコン	 しょうが、にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ホールトマト缶、しめじ、にんじん、セロリー	 カレー粉 塩、こしょう ケチャップ、コンソメ、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
12 火	昼食	スタミナっとう丼 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁	米、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり チリメン、わかめ（乾） 絹ごし豆腐、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 きゅうり たまねぎ、つるむらさき、えのきたけ	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 ★マカロニナポリタン	 マカロニ、なたね油、バター	牛乳 あらびきウインナー	 たまねぎ、ピーマン	 ケチャップ、ウスターソース・濃厚ソース、塩
13 水	昼食	ご飯 筑前煮 ツナわかめサラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 三温糖	 鶏肉、ちくわ、こんぶ（だし用） ツナ、わかめ（乾）	 だいこん、たけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、干ししいたけ、いんげん（冷） キャベツ、にんじん	 しょうゆ、みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粉かつお
14 木	昼食	ご飯 鮭のトマトマヨ焼き オクラのチーズおかか和え スープ	米 マヨネーズ	 さけ クリームチーズ 鶏肉	 トマト オクラ たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、コーン缶	 塩、こしょう しょうゆ、糸かつお コンソメ、塩
	午後おやつ	ジョア ★果肉入りぶどうゼリー 菓子	 三温糖 ミレービスケット（小麦）	ジョア（プレーン） アガー	 ぶどう天然果汁、ぶどう缶	
15 金	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	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	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

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 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、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
19 火	昼食	ご飯 鶏の香味焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え かき玉スープ	米 ごま油 すりごま、三温糖 片栗粉	鶏肉 絹ごし豆腐、卵	白ねぎ、しょうが トウミョウ、にんじん、切り干しだいこん にら、たまねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	さかなの学校 米粉とかぼちゃのロールクッキー		なし	
20 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのプチパン	ホットケーキ粉、バター、三温糖	牛乳	かぼちゃ	
21 木	昼食	三色どんぶり きゅうりとオクラの酢の物 すまし汁	米、三温糖、なたね油 三温糖 切り麩	鶏ひき肉、卵 かにかまぼこ、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり、オクラ とうがん、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、しょうゆ、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 チリメン、粉チーズ、あおのり		
22 金	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ ほうれん草ともやしのナムル 豆乳味噌汁	米 なたね油、片栗粉 白ごま、ごま油	あじ 豆乳、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	しょうが ほうれんそう、大豆もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、なめこ	しょうゆ しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	★おはぎ	米、もち米	ゆであずき缶、きな粉		塩
25 月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き ひじき豆 味噌汁	米 こんにゃく、三温糖、ごま油 さといも	さば だいず水煮、油揚げ 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	レモン、パセリ粉 にんじん、干しひじき、いんげん(冷) ごぼう、にんじん	塩 みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 マドレーヌ (幼児のみ)型抜きチーズ	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳 型抜きチーズ		
26 火	昼食	マーボーナス丼 きゅうりナムル 卵スープ	米、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油 三温糖、白ごま、ごま油	豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ 鶏肉、わかめ(乾) 卵	なす、ねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、コーン缶 キャベツ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ ミニわかめちゃん		かき	
27 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 こまつなっとう	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ こまつな	しょうゆ しょうゆ
	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	
28 木	昼食	ジョア ミートスパゲティ レンコンサラダ	スパゲティー(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、すりごま	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ ハム	ホールトマト缶、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマトピューレ、いたけ、グリンピース(冷)、にんにく れんこん、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 しょうゆ、塩
	午後おやつ	★炊き込みごはん	米、さといも、三温糖	鶏肉	ごぼう、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、塩
29 金	昼食	ご飯 千草卵 いんげんのピーナツバター和え 味噌汁	米 三温糖、なたね油 ピーナツバター、三温糖	卵、豚ひき肉 鶏肉 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、干しひじき いんげん、にんじん なす、たまねぎ	しょうゆ しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 (たいよう・ぎんが組)お月見団子 (乳児・ちきゅう組)黒糖まんじゅう 菓子	お月見団子 黒糖まんじゅう つぶせんべい	牛乳		
30 土	昼食	牛乳 豚肉のしょうが焼き丼 果物	米、三温糖、なたね油	牛乳 豚肉	たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、しょうが オレンジ	しょうゆ、本みりん

★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	498kacl	578kcal	421kacl	477kcal
たんぱく質	19.7g	21.6g	17.2g	17.8g
脂質	17g	15.4g	15.4g	13.2g
カルシウム	195mg	270mg	226mg	225mg
ビタミンC	20mg	18mg	16mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。9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。