2023年 **10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
02 月	昼食	ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	胚芽米 片栗粉、パン粉(小麦)、小麦粉 上白糖 片栗粉、なたね油	豚ひき肉、牛ひき肉 ハム(卵不使用) 豆乳	たまねぎ、しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	フルーツポンチ クラッカー 牛乳	小麦粉、植物油脂、砂糖	牛乳	もも缶、バナナ、みかん缶、パイン缶	塩
03 火	昼食	さつまいもごはん ブロッコリーのツナサラダ 豚汁	胚芽米、さつまいも 上白糖 さといも(冷凍)、板こんにゃく	ツナ 木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 酢、食塩 だしかつお
	午後おやつ	りんごジャムサンド 牛乳	食パン(小麦・脱脂粉乳)	牛乳	りんごジャム	
04 水	昼食	ご飯 かれいの照り焼き 昆布和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、上白糖	かれい 塩こんぶ 厚揚げ、こんぶ(だし用)	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、トウミョウ	しょうゆ、酒、みりん、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉、コーンフレーク、バター、上白糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
05 木	昼食	ご飯 BBQチキン マカロニサラダ コンソメスープ	胚芽米 上白糖 マカロニ(小麦)、上白糖 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ	キャベツ、にんじん ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク(のり塩味) 牛乳	オリーブオイル、切り麩(小麦)	牛乳		青のり、食塩
06 金	昼食	なっとうごはん 大根とじゃこのサラダ お味噌汁	胚芽米、上白糖 ごま油、上白糖 切り麩(小麦)	納豆、豚ひき肉 チリメン 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにく だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だしかつお
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、上白糖、黒ごま、なたね油、片栗粉	牛乳		しょうゆ
07 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 味噌ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)	牛乳 豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、葉ねぎ、にんにく オレンジ	みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう、めんつゆ
10 火	昼食	ご飯 たらの磯辺揚げ 白菜のポン酢和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 上白糖	たら、あおのり 木綿豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	はくさい、きゅうり、にんじん にんじん、だいこん	酒、食塩 ポン酢、糸かつお、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お米deいちごスティック 花花せんべい 牛乳	米粉、砂糖、植物油脂 うるち米、砂糖、水あめ	豆乳 牛乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤 塩、着色料
11 水	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油 さつまいも	豚肉 味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、もやし、しょうが にんじん、えのきたけ、ほうれんそう たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	フルーツゼリー ミレービスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖	アガー 牛乳	もも缶、みかん缶	塩、膨張剤
12 木	昼食	ロールパン さばのポテトグラタン コンソメスープ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも、小麦粉、パン粉(小麦)、バター、マヨドレ	牛乳、さば(水煮缶)、とろけるチーズ ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、しめじ、コーン缶 レタス、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	カレーおにぎり	胚芽米、上白糖	ウインナー(卵不使用)	にんじん、ピーマン	カレー粉、食塩
13 金	昼食	チャーハン しゅうまい 春雨スープ	胚芽米、なたね油 パン粉(小麦)、砂糖 はるさめ	卵、チリメン、ベーコン(卵不使用) 鶏肉、豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ コーン缶、エリンギィ、チンゲンサイ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩 しょうがペースト、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
★	午後おやつ	おいもパフェ りんごジュース	さつまいも、ホットケーキ粉(小麦)、上白糖、なたね油	豆乳,豆乳ホイップ	りんご天然果汁	みりん、しょうゆ、食塩
14 土	昼食	牛乳(幼児のみ) わかめうどん(天かす入り) バナナ	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛乳 牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩

○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。
○夕方おやつは、米菓子をだしています。
○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。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児 平均栄養価	幼児 目標栄養価	乳児 平均栄養価	乳児 目標栄養価
エネルギー	533kcal	569 kcal	444 kcal	464 kcal
たんぱく質	20.5 g	23.3 g	17.2 g	17.4 g
脂質	16.8 g	14.3～21.5 g	14.4 g	10.3～15.5 g
カルシウム	223 mg	270	200 mg	225 mg
ビタミンC	23 mg	23 mg	19 mg	20 mg

16	昼食	ご飯	胚芽米			

月		鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	上白糖、なたね油、片栗粉	鮭 鶏ひき肉、こんぶ（だし用） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ、しょうが えのきたけ、切り干しだいこん、みつば	食塩 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉、あおのり 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	焼きそばソース（小麦・大豆・鶏肉・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
17 火	昼食	さつまいもごはん ブロッコリーのツナサラダ 豚汁	胚芽米、さつまいも 上白糖 さといも（冷凍）、板こんにゃく	ツナ 木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ（だし用）	ブロッコリー（冷凍）、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 酢、食塩 だしかつお
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	食パン（小麦・脱脂粉乳）	牛乳	いちごジャム	
18 水	昼食	ご飯 かれいの照り焼き 昆布和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、上白糖	かれい 塩こんぶ 厚揚げ、こんぶ（だし用）	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、トウミョウ	しょうゆ、酒、みりん、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉、コーンフレーク、バター、上白糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
19 木	昼食	ご飯 BBQチキン マカロニサラダ コンソメスープ	胚芽米 上白糖 マカロニ（小麦）、上白糖 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ	キャベツ、にんじん ブロッコリー（冷凍）、たまねぎ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク（ココア味） 牛乳	バター、切り麩（小麦）、上白糖	牛乳		ココアパウダー
20 金	昼食	なっとうごはん 大根とじゃこのサラダ お味噌汁	胚芽米、上白糖 ごま油、上白糖 切り麩（小麦）	納豆、豚ひき肉 チリメン 油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにく だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だしかつお
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、上白糖、黒ごま、 なたね油、片栗粉	牛乳		しょうゆ
21 土	昼食	牛乳（幼児のみ） 味噌ラーメン オレンジ	ゆで中華めん（小麦）	牛乳 豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、 コーン缶、葉ねぎ、にんにく オレンジ	みりん、鶏がらスープ、食塩、 こしょう、めんつゆ
23 月	昼食	ご飯 ハンバーグ（デミグラスソース） コールスローサラダ コーンスープ	胚芽米 片栗粉、パン粉（小麦）、小麦粉、上白糖 上白糖 片栗粉、なたね油	豚ひき肉、牛ひき肉 ハム（卵不使用） 豆乳	たまねぎ、しいたけ きゅうり、キャベツ、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	デミグラスソース（小麦）、ケチャップ、 しょうゆ、食塩、ナツメグ 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	フルーツポンチ やさいかりんとう 牛乳	小麦粉、砂糖、植物油、ごま	牛乳	もも缶、バナナ、みかん缶、パイン缶 たまねぎ、にんじん キャベツ、うめぼし、ほうれんそう	イースト、食塩
24 火	昼食	ご飯 たらの磯辺揚げ 白菜のポン酢和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 上白糖	たら、あおのり 木綿豆腐、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	はくさい、きゅうり、にんじん にんじん、だいこん	酒、食塩 ポン酢、糸かつお、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お米deいちごスティック 花花せんべい 牛乳	米粉、砂糖、植物油脂 うるち米、砂糖、水あめ	豆乳 牛乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤 塩、着色料
25 水	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油 さつまいも	豚肉 味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、もやし、しょうが にんじん、えのきたけ、ほうれんそう たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	フルーツゼリー ミレービスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖	アガー 牛乳	もも缶、みかん缶	塩、膨張剤
26 木	昼食	ロールパン さばのポテトグラタン コンソメスープ	ロールパン（小麦・マーガリン、牛乳） じゃがいも、小麦粉、パン粉（小麦）、 バター、マヨドレ	牛乳、さば(水煮缶)、とろけるチーズ ベーコン（卵不使用）	たまねぎ、しめじ、コーン缶 レタス、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	ライスコロッケ	胚芽米、パン粉（小麦）、なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、ピーマン	ケチャップ、食塩
27 金	昼食	秋野菜カレー もくもく野菜のおかか和え みかん	胚芽米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、おろしりんご ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー みかん缶	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）、コンソメ しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、上白糖、バター、黒ごま	牛乳 牛乳		
28 土	昼食	牛乳（幼児のみ） わかめうどん（天かす入り） バナナ	ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）、上白糖	牛乳 牛肉、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
30 月	昼食	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	胚芽米 上白糖、なたね油、片栗粉	鮭 鶏ひき肉、こんぶ（だし用） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ、しょうが えのきたけ、切り干しだいこん、みつば	食塩 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	塩焼きそば 牛乳	ゆで中華めん（小麦）、ごま油、なたね油	豚肉 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、にんにく	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
31 火	昼食	ひじきごはん ブロッコリーのツナサラダ 豚汁	胚芽米、なたね油 上白糖 さといも（冷凍）、板こんにゃく	油揚げ、こんぶ（だし用） ツナ 味噌、豚肉、木綿豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん、ひじき ブロッコリー（冷凍）、にんじん にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお 酢、食塩 だしかつお
	午後おやつ	ハロウィン蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	かぼちゃ（冷凍）	ベーキングパウダー、ココアパウダー

★ **お誕生日おめでとうメニューです。10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