★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	豚丼 白菜のゆかり和え すまし汁	胚芽米、上白糖	豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用) ツナ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ はくさい、にんじん だいこん、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお ゆかり しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	みかん ぽたぽた焼き 牛乳	うるち米、植物油、澱粉、砂糖	牛乳	みかん	しょうゆ、塩、トレハロース
02 土	昼食	牛乳(幼児のみ) ちゃんぽん オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん オレンジ	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
04 月	昼食	ご飯 かれいのバターしょうゆ焼き 酢の物 すまし汁	胚芽米 小麦粉、バター 上白糖 切り麩(小麦)	かれい わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	はくさい、きゅうり、にんじん みつば、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	肉まん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒 オイスターソース、食塩、こしょう
05 火	昼食	(乳児) ゆかりごはん ひじき豆 豚汁 (幼児)豚汁パーティ ゆかりごはん・菜飯ごはん 豚汁	胚芽米 上白糖 さといも(冷凍)、板こんにゃく さといも(冷凍)、板こんにゃく	こんぶ(だし用)、だいず水煮レトルト、いんげんまめ(冷凍) 豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用) 豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	ひじき、にんじん だいこん、にんじん、はくさい ごぼう、葉ねぎ、干ししいたけ だいこん、にんじん、はくさい ごぼう、葉ねぎ、干ししいたけ	ゆかり みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお ゆかり、菜飯のふりかけ(大豆を含む) だしかつお
	午後おやつ	お米deバナナスティック 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、食物油	豆乳 飲むヨーグルト	バナナピューレ	
06 水	昼食	ご飯 つくね風ハンバーグ 昆布和え すまし汁	胚芽米 なたね油、上白糖、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳、乾燥おから 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい	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	ポテトドーナツ 牛乳	じゃがいも、ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	豆乳 牛乳		ケチャップ
07 木	昼食	ご飯 たらのアングレス フレンチサラダ コンソメスープ	胚芽米 なたね油、片栗粉 なたね油、上白糖	たら 鶏ささみ ウインナー(卵不使用)	しょうが キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) しょうゆ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	さつまいもクッキー 牛乳	さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖、黒ごま	牛乳		ベーキングパウダー、食塩
08 金	昼食	ご飯 五目卵焼き もくもく野菜のおかか和え お味噌汁	胚芽米 上白糖	卵、鶏ひき肉 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	ソースマカロニ 牛乳	マカロニ(小麦)、なたね油	豚肉、あおのり 牛乳	キャベツ、にんじん	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む) 食塩、こしょう
09 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
11 月	昼食	ご飯 てりやきチキン ブロッコリーのツナサラダ 白菜と大根のミネストローネ	胚芽米 上白糖、片栗粉 上白糖 じゃがいも、オリーブオイル	鶏もも肉 ツナ ウインナー(卵不使用)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん だいこん、たまねぎ、はくさい、にんにく	しょうゆ、酒、みりん 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	芋と栗のタルト 星っこ(幼児のみ) 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 うるち米、植物油脂	豆乳 牛乳		ショートニング、香料、乳化剤 食塩
12 火	昼食	ご飯 あじの塩焼き 切り干し大根のうま煮 すまし汁	胚芽米 上白糖、なたね油	あじ いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	切り干しだいこん、にんじん にんじん、かぶ、かぶ・葉	食塩 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	ピザトースト 牛乳	食パン(小麦・脱脂粉乳)	とろけるチーズ、ツナ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
13 水	昼食	わかめごはん おでん風煮込み 青菜ときのこのポン酢和え	胚芽米 板こんにゃく、さといも(冷凍)、上白糖 上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、角切り昆布、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん ほうれんそう(冷凍)、にんじん、しゅんぎく えのきたけ、しめじ	わかめのふりかけ しょうゆ、みりん、だしかつお ぽん酢
	午後おやつ	豆乳きな粉プリン クラッカー 牛乳	上白糖、ねりごま 小麦粉、植物油脂、砂糖	豆乳、きな粉、アガー 牛乳		塩
14 木	昼食	ご飯 鮭の塩麹焼き 白和え お味噌汁	胚芽米 つきこんにゃく、砂糖、すりごま さつまいも	鮭 木綿豆腐、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	ほうれんそう(生)、にんじん、しめじ たまねぎ、こまつな、しいたけ	塩こうじ だしかつお、しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	お麩ラスク 牛乳	切り麩(小麦)、バター、上白糖	牛乳		

<今月の旬の食材>　　**カリフラワー、冬キャベツ、さといも、ごぼう、白菜、人参、大根、チンゲン菜、水菜
こまつな、ブロッコリー、みかん、りんご、さば、さんま、あずき、エリンギ、ながいも
レモン、しゅんぎく、かぼちゃ、さつまいも、里芋、しゅんぎく、せり、セロリ、ねぎ、
レタス、れんこん、キウイ、たら、ほうれんそう**

15 金	昼食	牛丼 白菜のゆかり和え すまし汁	胚芽米、上白糖	牛肉、油揚げ、こんぶ（だし用） ツナ 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ はくさい、にんじん だいこん、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお ゆかり しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	みかん ぽたぽた焼き 牛乳	うるち米、植物油、澱粉、砂糖	牛乳	みかん	しょうゆ、塩、トレハロース
16 土	昼食	ホットドッグ（ツナ） りんごジュース	小麦粉、砂糖、マヨドレ	ツナ缶	りんご天然果汁	食塩、ショートニング、イースト
18 月	昼食	ご飯 かれいのバターしょうゆ焼き 酢の物 すまし汁	胚芽米 小麦粉、バター 上白糖 切り麩（小麦）	かれい わかめ（乾） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	はくさい、きゅうり、にんじん みつば、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	肉まん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒 オイスターソース、食塩、こしょう
19 火	昼食	ロールパン 白菜とベーコンのクリームシチュー 春雨サラダ	ロールパン（小麦・マーガリン、牛乳） じゃがいも はるさめ、上白糖	ベーコン（卵不使用）、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん ほうれんそう（冷凍）、しめじ きゅうり、にんじん、コーン缶	シチュールウ（小麦・チーズ・乳製品）、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	お米deバナナスティック 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、食物油	豆乳 飲むヨーグルト	バナナピューレ	
20 水	昼食	ご飯 つくね風ハンバーグ 昆布和え すまし汁	胚芽米 なたね油、上白糖、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳、乾燥おから 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい	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	ポテトドーナツ 牛乳	じゃがいも、ホットケーキ粉（小麦）、なたね油	豆乳 牛乳		ケチャップ
21 木	昼食	ご飯 たらのアングレス フレンチサラダ コンソメスープ	胚芽米 なたね油、片栗粉 なたね油、上白糖	たら 鶏ささみ ウインナー（卵不使用）	しょうが キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、たまねぎ、ブロッコリー（冷凍）	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む） しょうゆ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	さつまいもクッキー 牛乳	さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖、黒ごま	牛乳		ベーキングパウダー、食塩
22 金 ★	昼食	しょうゆラーメン ごぼうサラダ 動物チーズ	ゆで中華めん（小麦）、なたね油 上白糖	豚肉 ツナ 動物チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶 葉ねぎ、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん	めんつゆ、しょうゆ、鶏がらスープ オイスターソース、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	クリスマスパフェ りんごジュース	さつまいも、小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	バナナ りんご天然果汁	ベーキングパウダー、グリンティー、ココアパウダー
23 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
25 月	昼食	ご飯 コーンフレークチキン ブロッコリーのツナサラダ ミネストローネ	胚芽米 コーンフレーク、マヨドレ、上白糖 上白糖 じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブオイル	鶏もも肉 ツナ ウインナー（卵不使用）	ブロッコリー（冷凍）、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ ホールトマト缶詰、にんにく	しょうゆ、おろしにんにく 酢、食塩 コンソメ、パセリ粉、食塩
	午後おやつ	クリスマスケーキ 牛乳	上白糖、米粉、食物油脂、水あめ	豆乳、大豆粉 牛乳		いちごピューレ
26 火	昼食	ご飯 あじの塩焼き 切り干し大根のうま煮 すまし汁	胚芽米 上白糖、なたね油	あじ いんげんまめ（冷凍）、油揚げ、こんぶ（だし用） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	切り干しだいこん、にんじん にんじん、かぶ、かぶ・葉	食塩 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	ピザトースト 牛乳	食パン（小麦・脱脂粉乳）	とろけるチーズ、ツナ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
27 水	昼食	わかめごはん おでん風煮込み 青菜ときのこのポン酢和え	胚芽米 板こんにゃく、さといも（冷凍）、上白糖 上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、角切り昆布、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん ほうれんそう（冷凍）、にんじん、しゅんぎく えのきたけ、しめじ	わかめのふりかけ しょうゆ、みりん、だしかつお ぽん酢
	午後おやつ	豆乳きな粉プリン クラッカー 牛乳	上白糖、ねりごま 小麦粉、植物油脂、砂糖	豆乳、きな粉、アガー 牛乳		塩
28 木	昼食	ご飯 鮭の塩麹焼き 白和え お味噌汁	胚芽米 つきこんにゃく、砂糖、すりごま さつまいも	鮭 木綿豆腐、こんぶ（だし用） 味噌、こんぶ（だし用）	ほうれんそう（生）、にんじん、しめじ たまねぎ、こまつな、しいたけ	塩こうじ だしかつお、しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	お麩ラスク 牛乳	切り麩（小麦）、バター、上白糖	牛乳		

★ 年長さんのリクエストメニューです。

〇乳児の午前おやつは牛乳になります。
〇材料の都合により、献立を変更することがあります。
〇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		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	524kcal	575 kcal	451kcal	454 kcal
たんぱく質	22.4g	23.9 g	17.9g	17.0 g
脂質	17.1g	14.2～21.3 g	15.4g	10.0～15.1 g
カルシウム	260mg	270 mg	223mg	225 mg
ビタミンC	19.8 mg	23 mg	16.3mg	20 mg