令和5年度　**2月**　# こんだてひょう　**橋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 木	昼食	ジョア ロールパン パンプキンシチュー キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ、三温糖	ジョア 牛乳、鶏肉 ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷) きゅうり、キャベツ、ごぼう	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷、小麦・卵・乳)	牛乳		
02 金	昼食	いわしのかば焼き丼 れんこんともやしの酢の物 すまし汁	米、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま 三温糖、なたね油	いわし、刻みのり 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	れんこん、もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、なめこ、こまつな	しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★黒糖きな粉豆 菓子	黒砂糖 さかなの学校	牛乳 だいず水煮、きな粉		
03 土	昼食	牛乳 ガパオライス 五目スープ	米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、干ししいたけ	オイスターソース、中華だしの素 鶏ガラスープ、こしょう、塩
05 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン けんちん汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さといも、片栗粉	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう	塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 干し芋 菓子 (幼児のみ)菓子	蒸し切干しいも つぶせんべい かぼちゃと米粉のロールクッキー	牛乳		
06 火	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、とうもろこし(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★春のロールサンドイッチ	マヨネーズ、ロールパン	牛乳 卵、ベーコン	なばな	塩
07 水	昼食	ご飯 筑前煮 ビーフンサラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 ビーフン、三温糖、ごま油	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) ハム	だいこん、たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、れんこん、干ししいたけ、いんげん(冷) きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	★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)	アガー	ぶどう天然果汁、ぶどう缶	
08 木	昼食	わかめご飯 たらの野菜あんかけ 豚汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖 板こんにゃく	わかめ(乾) たら 木綿豆腐、豚肉、味噌	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、干ししいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	本みりん、塩 酢、しょうゆ、コンソメ だしかつお
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	ピザ用チーズ、えび(むき身:冷)、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
09 金	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、とうもろこし(冷) ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにゃく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、グリンピース(冷)、干ししいたけ	しょうゆ、塩
10 土	昼食	牛乳 ウインナードッグ みそスープ	ドッグパン さつまいも	牛乳 あらびきウインナー ベーコン、牛乳、味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ はくさい、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、塩、カレー粉 だしかつお
13 火	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、なばな	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
14 水	昼食	ご飯 肉豆腐 小松菜とひじきのごま炒め	米 糸こんにゃく、三温糖 すりごま、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ こまつな、にんじん、干しひじき	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 ★ココアドーナツ	ホットケーキ粉、なたね油、三温糖、粉糖	牛乳 絹ごし豆腐		ピュアココア
15 木	昼食	スタミナっとう丼 高野豆腐の卵とじ 粕汁	米、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐 豚肉、味噌、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ こまつな だいこん、なめこ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	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		
16 金	昼食	ジョア ロールパン グラタン ごぼうサラダ ミネストローネスープ	ロールパン マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、なたね油 マヨネーズ、三温糖、すりごま	ジョア 牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、スキムミルク ツナ(レトルト) ベーコン	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん ごぼう、きゅうり、にんじん ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、にんにく	コンソメ しょうゆ、塩、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢

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
17 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティー(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ オレンジ	ケチャップ、こしょう、塩
19 月	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 三温糖 すりごま、三温糖 さといも(冷)	鶏肉 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが トウミョウ、にんじん、切り干しだいこん はくさい、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお しょうゆ
	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
20 火	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 卵	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★キャロットケーキ	米粉、米油、三温糖、粉糖	牛乳 卵	にんじん,干しぶどう	ベーキングパウダー
21 水	昼食 🍰	コーンライス コロッケ (幼児のみ)エビフライ きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米、バター コロッケ(冷、卵・小麦)、なたね油 なたね油 黒ごま	エビフライ(冷、卵・小麦) あらびきウインナー	とうもろこし(冷) きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん	塩 しょうゆ、塩 ケチャップ、コンソメ、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		
22 木	昼食	ご飯 鮭の味噌焼き うの花炒り煮 雪鍋汁	米 三温糖 つきこんにゃく、三温糖	さけ、味噌 おから、油揚げ、ちくわ 豚肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ だいこん、はくさい、えのきたけ、にんじん	本みりん しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 とろけるチーズ	とうもろこし(冷)	塩、パセリ粉
24 土	昼食	牛乳 肉うどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷) さつまいも、三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお
26 月	昼食	牛丼 果物 味噌汁	米、三温糖、白ごま	牛肉、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)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ りんご はくさい、なめこ	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 マドレーヌ プルーン	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳	プルーン(乾)	
27 火	昼食	ご飯 中華風卵焼き チンゲンサイのナムル れんこんスープ	米 三温糖、片栗粉、ごま油 ごま油	卵、豚ひき肉 味付けもみのり 絹ごし豆腐	たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、干ししいたけ、しょうが チンゲンサイ、もやし、にんじん れんこん、白ねぎ、万能ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、中華スープ しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、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
28 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 納豆マヨ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	だいこん、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケージョ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
29 木	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草ともやしのナムル スープ	米 米粉、なたね油、小麦粉、三温糖、片栗粉、白ごま ごま油	鶏肉	にんにく ほうれんそう、大豆もやし、にんじん だいこん、たまねぎ、えのきたけ、だいこん(葉)、しょうが	本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう、コチュジャン しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) きかん棒		デコポン	

※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	503kcal	578kcal	419kcal	477kcal
たんぱく質	20.0g	21.6g	17.2g	17.8g
脂質	17.9g	15.4g	15.9g	13.2g
カルシウム	247mg	270mg	262mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	19mg	18mg

🍰お誕生日おめでとうメニューです。２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。