

献立表

2024年5月

ひいらぎこども園

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
01 水	昼食	ご飯 鯖の塩焼き ひじき豆 お味噌汁	胚芽米 つきこんにやく、上白糖 切り麩(小麦)	さば <small>だいたず水素レトルト、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)</small> 味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき こまつな、にんじん、えのきたけ	食塩 しょうゆ、みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		
02 木	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖 ごま油、上白糖	鶏もも肉 ベーコン(卵不使用)	にんにく ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、コーン缶	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう しょうゆ しょうゆ、鶏がらスープ
	午後おやつ	こどもの日ゼリー おこめパフ 牛乳	砂糖、ぶどう糖、果糖、液糖 うるち米、植物油脂	豆乳、大豆粉 牛乳	りんご果汁、レモン果汁	乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料 ビタミンC、炭酸、乳化剤、香料 塩
07 火	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	納豆、豚ひき肉 チリメン 絹ごし豆腐、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、ほうれんそう(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だしかつお
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳 ヨーグルト(ドリンク)	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
08 水	昼食	ご飯 かれないの和風あんかけ 昆布和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、上白糖	かれない、こんぶ(だし用) 塩こんぶ 厚揚げ、もずく、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん 葉ねぎ	しょうゆ、だしかつお、みりん 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
09 木	昼食	豆ご飯 のり塩唐揚げ 酢の物 お味噌汁	胚芽米 なたね油、片栗粉、小麦粉 上白糖	こんぶ(だし用) 鶏もも肉、あおのり わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	さやえんどう しょうが はくさい、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	食塩 酒、食塩 酢、しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	フルーツゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖	アガー 牛乳	もも缶、みかん缶、いちご	ショートニング、膨張剤、食塩
10 金	昼食	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	胚芽米、なたね油 上白糖	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、エリンギ 黄ピーマン、しょうが、にんにく ブロッコリー(冷凍)、にんじん たまねぎ、キャベツ、コーン缶、グリーンアスパラガス	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、オイスターソース ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	チーズじゃがもち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ 牛乳		食塩
11 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
13 月	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き なすのそぼろ炒め お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦) 上白糖、なたね油、片栗粉	鮭 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが キャベツ、えのきたけ	ケチャップ、食塩 だしかつお、酒、しょうゆ、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	塩焼きそば 牛乳	ゆで中華めん(小麦)、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
14 火	昼食	ひじきの炊き込みご飯 千草和え すまし汁	胚芽米 上白糖	だいたず水素レトルト、チリメン、こんぶ(だし用) 油揚げ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき ほうれんそう(冷凍)、にんじん、しめじ はくさい、オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		
15 水	昼食	味噌ラーメン カムカムサラダ 動物チーズ	ゆで中華めん(小麦) ごま油、上白糖	豚肉、味噌 動物チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶 葉ねぎ、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ 食塩、こしょう しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	鮭と大葉の塩こんぶおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しそ	しょうゆ、食塩
16 木	昼食	ご飯 さわらの西京焼き うの花炒り煮 すまし汁	胚芽米 上白糖 さつまいも、つきこんにやく、上白糖、なたね油 切り麩(小麦)	さわら、味噌 おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん	みりん、酒 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
17 金	昼食	★ ご飯 チーズハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、パン粉(小麦)、小麦粉 なたね油、上白糖 じゃがいも、はるさめ	豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ 鶏ささみ	たまねぎ、しいたけ キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり ブロッコリー(冷凍)、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
	午後おやつ	りんごパフェ ぶどうジュース	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ	りんご、レモン果汁 ぶどう天然果汁	ベーキングパウダー
18 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

★ お誕生日おめでとうメニューです。5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。

○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、よろしくお願い致します。

20月	昼食	ご飯 鯖の塩焼き ひじき豆 お味噌汁	胚芽米 つきこんにやく、上白糖 切り麩(小麦)	さば だいたん水素レトルト、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき こまつな、にんじん、えのきたけ	食塩 しょうゆ、みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		
21火	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	納豆、豚ひき肉 チリメン 絹ごし豆腐、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、ほうれんそう(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だしかつお
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳 ヨーグルト(ドリンク)	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
22水	昼食	ご飯 かわいいの和風あんかけ 昆布和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、上白糖	かれい、こんぶ(だし用) 塩こんぶ 厚揚げ、もずく、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん 葉ねぎ	しょうゆ、だしかつお、みりん 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
23木	昼食	豆ご飯 のり塩唐揚げ 酢の物 お味噌汁	胚芽米 なたね油、片栗粉、小麦粉 上白糖	こんぶ(だし用) 鶏もも肉、あおのり わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	さやえんどう しょうが はくさい、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	食塩 酒、食塩 酢、しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	フルーツゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖	アガー 牛乳	もも缶、みかん缶、いちご	ショートニング、膨張剤、食塩
24金	昼食	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	胚芽米、なたね油 上白糖	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、エリンギ 黄ピーマン、しょうが、にんにく ブロッコリー(冷凍)、にんじん たまねぎ、キャベツ、コーン缶、グリーンアスパラガス	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、オイスターソース ウスターソース(大豆・りんごを含む)、コンソメ 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	チーズじゃがもち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ 牛乳		食塩
25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
27月	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き なすのそぼろ炒め お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦) 上白糖、なたね油、片栗粉	鮭 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが キャベツ、えのきたけ	ケチャップ、食塩 だしかつお、酒、しょうゆ、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	塩焼きそば 牛乳	ゆで中華めん(小麦)、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
28火	昼食	ひじきの炊き込みご飯 千草和え すまし汁	胚芽米 上白糖	だいたん水素レトルト、チリメン、こんぶ(だし用) 油揚げ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき ほうれんそう(冷凍)、にんじん、しめじ はくさい、オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		
29水	昼食	味噌ラーメン カムカムサラダ 動物チーズ	ゆで中華めん(小麦) ごま油、上白糖	豚肉、味噌 動物チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶 葉ねぎ、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ 食塩、こしょう しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	鮭と大葉の塩こんぶおにぎり	胚芽米	鮭、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しそ	しょうゆ、食塩
30木	昼食	ご飯 さわらの西京焼き うの花炒り煮 すまし汁	胚芽米 上白糖 きつまいも、つきこんにやく、上白糖、なたね油 切り麩(小麦)	さわら、味噌 おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん	みりん、酒 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
31金	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖 ごま油、上白糖	鶏もも肉 ベーコン(卵不使用)	にんにく ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、コーン缶	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう しょうゆ しょうゆ、鶏がらスープ
	午後おやつ	みかんのタルト おこめパフ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、植物油脂、でんぷん うるち米、植物油脂	豆乳 牛乳	みかんシロップ漬け、みかん果汁	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 塩

〈今月の旬の食材〉 **アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、じゃがいも、たけのこ、にら、にんにく、レタス、いちご、キウイ、あじ、さわら**

★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	534kcal	575 kcal	462kcal	454 kcal
たんぱく質	22.9g	23.9 g	20 g	17.0 g
脂質	15.6 g	14.2~21.3 g	14.5g	10.0~15.1 g
カルシウム	220mg	270 mg	228 mg	225 mg
ビタミンC	21mg	23 mg	17mg	20 mg