

2024年

6月

献立表

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土	昼食	牛乳(幼児のみ) スパゲッティ(ナポリタン) オレンジ	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 オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩、こしょう
03月	昼食	ご飯 かれのいの照り焼き ほうれん草の煮びたし すまし汁	胚芽米 片栗粉、上白糖 上白糖	かれい 油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	しょうが ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、酒、食塩、みりん みりん、しょうゆ、糸かつお、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 星っこ 牛乳	上白糖 うるち米、植物油	豆乳、アガー 牛乳	もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、メロン	食塩
04火	昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツのマリネ コーンスープ	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 上白糖、オリーブオイル 片栗粉、なたね油	豚肉 ツナ 豆乳	たまねぎ、エリンギ キャベツ、にんじん、黄ピーマン 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、こしょう ウスターソース(大豆・りんご含む) 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、なたね油	ウインナー(卵不使用) 牛乳	たまねぎ	コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉
05水	昼食	ご飯 鶏肉のおろしぼん酢 五色和え お味噌汁	胚芽米 上白糖 ごま油	鶏もも肉 ちくわ(卵不使用) 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、しそ、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 かぼちゃ(冷凍)、ごぼう、えのきたけ	しょうゆ、ポン酢、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	バタークッキー 牛乳	小麦粉、上白糖、バター	牛乳 牛乳		
06木	昼食	鮭のレモンクリームパスタ 夏野菜のサラダ コンソメスープ	スパゲティー(小麦)、小麦粉、 オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも	豆乳、鮭 ハム(卵不使用) ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、 しめじ、レモン果汁、にんにく きゅうり、トマト、黄ピーマン、レモン果汁 にんじん、キャベツ	コンソメ 食塩、こしょう 酢、こしょう、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	そばろおにぎり	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉	ほうれんそう(生)	しょうゆ、酒、おろししょうが
07金	昼食	ご飯 さばの香味揚げ オクラのおかか和え すまし汁	胚芽米 片栗粉、小麦粉、なたね油	さば 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	葉ねぎ、しょうが、にんにく オクラ(冷凍)、きゅうり、にんじん、はくさい たけのこ(水煮缶)、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、糸かつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	あじさいゼリー ぼたぼた焼き 牛乳	うるち米、植物油、澱粉、砂糖	カルピス、アガー 牛乳	レモン果汁	※1バターフライピー しょうゆ、塩、トレハロース
08土	昼食	牛乳(幼児のみ) 冷やしうどん(天かす入り) オレンジ	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛乳 油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍) オレンジ	しょうゆ、みりん、だしかつお
10月	昼食	マーボー丼 ささみときゅうりの中華あえ わかめスープ	胚芽米、上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 鶏ささみ わかめ(乾)	たまねぎ、なす、にんじん、 いんげんまめ(冷凍)、しめじ、ねぎ きゅうり、もやし たまねぎ、はくさい、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ しょうゆ、酢 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク バナナ 牛乳	切り麩(小麦)、バター、上白糖	牛乳	バナナ	
11火	昼食	ご飯 あじのマリネ かぼちゃの甘煮 そうめん汁	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 上白糖 干しそうめん	あじ こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン かぼちゃ(冷凍) にんじん、こまつな、オクラ(冷凍)	酢、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	ちくわの磯辺あげ 牛乳	小麦粉、なたね油	ちくわ(卵不使用)、あおのり 牛乳		食塩
12水	昼食	しんしょうがご飯 ツナわかめサラダ 肉団子スープ	胚芽米 上白糖 はるさめ、片栗粉	こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾) 豚ひき肉、木綿豆腐	しょうが キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、にら、 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、コンソメ、酒、 鶏がらスープ、食塩、こしょう
	午後おやつ	豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ) ミレービスケット 牛乳	上白糖、黒蜜 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖	豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		塩、膨張剤
13木	昼食	ロールパン 夏野菜のグラタン オニオンスープ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、 パン粉(小麦)、マカロニ(小麦)、バター	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	コーン缶、ズッキーニ、なす、赤ピーマン	コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	しらすと大葉のおにぎり	胚芽米、天かす(小麦)	釜揚げしらす、こんぶ(だし用)	たまねぎ しそ	コンソメ、パセリ粉、食塩 めんつゆ
14金	昼食	ご飯 鮭の塩麴焼き ブロッコリーの白和え お味噌汁	胚芽米 上白糖、ごま油	鮭 絹ごし豆腐 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶 キャベツ、なす	塩こうじ しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	みかんシャーベット 花花せんべい 牛乳	粉末水あめ、上白糖 うるち米、砂糖、水あめ	牛乳	みかん果汁・果肉	塩、着色料
15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 牛乳 豚肉、味噌	たまねぎ、にんじん、コーン缶、 もやし、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

※1バターフライピーはマメ科の植物で、植物由来の天然着色料です。

＜今月の旬の食材＞

つるむらさき、モロヘイヤ、みつば、アスパラ、スッキニー、きゅうり、なす、オクラ、ピーマン、とうもろこし、レタス、トマト、しんしょうが、らっきょう、えだまめ、グリーンピース、じゃがいも、スイカ、イチジク、メロン、パイナップル

17 月	昼食	ご飯 かれのい照り焼き ほうれん草の煮びたし すまし汁	胚芽米 片栗粉、上白糖 上白糖	かれい 油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	しょうが ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ にんじん、だいこん、みつば	しょうゆ、酒、食塩、みりん みりん、しょうゆ、糸かつお、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 星っこ 牛乳	上白糖 うるち米、植物油	豆乳、アガー 牛乳	もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、メロン	食塩
18 火	昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツのマリネ コーンスープ	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 上白糖、オリーブオイル 片栗粉、なたね油	豚肉 ツナ 豆乳	たまねぎ、エリンギ キャベツ、にんじん、黄ピーマン 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、こしょう ウスターソース(大豆・りんご含む) 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、なたね油	ウインナー(卵不使用) 牛乳	たまねぎ	コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉
19 水	昼食	ご飯 鶏肉のおろしぼん酢 五色和え お味噌汁	胚芽米 上白糖 ごま油	鶏もも肉 ちくわ(卵不使用) 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、しそ、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 かぼちゃ(冷凍)、ごぼう、えのきたけ	しょうゆ、ボン酢、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	かたつむりクッキー 牛乳	小麦粉、上白糖、バター	牛乳 牛乳		ココアパウダー
20 木	昼食	鮭のレモンクリームパスタ 夏野菜のサラダ コンソメスープ	スパゲティー(小麦)、小麦粉、 オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも	豆乳、鮭 ハム(卵不使用) ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、 しめじ、レモン果汁、にんにく きゅうり、トマト、黄ピーマン、レモン果汁 にんじん、キャベツ	コンソメ 食塩、こしょう 酢、こしょう、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	そばろおにぎり	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉	ほうれんそう(生)	しょうゆ、酒、おろししょうが
21 金 ★	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ こまつなっとう お味噌汁	胚芽米 なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉 挽きわり納豆 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	しょうが こまつな、にんじん たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	ココアバナナパフェ りんごジュース	コーンフレーク、小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ、絹ごし豆腐	バナナ りんご天然果汁	ベーキングパウダー、ココアパウダー
22 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 冷やしうどん(天かす入り) オレンジ	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛乳 油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍) オレンジ	しょうゆ、みりん、だしかつお
24 月	昼食	マーボー丼 ささみときゅうりの中華あえ わかめスープ	胚芽米、上白糖、片栗粉 上白糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 鶏ささみ わかめ(乾)	たまねぎ、なす、にんじん、 いんげんまめ(冷凍)、しめじ、ねぎ きゅうり、もやし たまねぎ、はくさい、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ しょうゆ、酢 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	お麩ラスク バナナ 牛乳	切り麩(小麦)、バター、上白糖	牛乳	バナナ	
25 火	昼食	ご飯 あじのマリネ かぼちゃの甘煮 そうめん汁	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 上白糖 干しそうめん	あじ こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン かぼちゃ(冷凍) にんじん、こまつな、オクラ(冷凍)	酢、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	ちくわの磯辺あげ 牛乳	小麦粉、なたね油	ちくわ(卵不使用)、あおのり 牛乳		食塩
26 水	昼食	しんしょうがご飯 ツナわかめサラダ 肉団子スープ	胚芽米 上白糖 はるさめ、片栗粉	こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾) 豚ひき肉、木綿豆腐	しょうが キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、にら、 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、コンソメ、酒、 鶏がらスープ、食塩、こしょう
	午後おやつ	豆乳パンナコッタ(黒蜜・きなこ) ミレービスケット 牛乳	上白糖、黒蜜 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖	豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		塩、膨張剤
27 木	昼食	ロールパン 夏野菜のグラタン オニオンスープ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、 パン粉(小麦)、マカロニ(小麦)、バター	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	コーン缶、ズッキーニ、なす、赤ピーマン	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、パセリ粉、食塩
	午後おやつ	しらすと大葉のおにぎり	胚芽米、天かす(小麦)	釜揚げしらす、こんぶ(だし用)	しそ	
28 金	昼食	ご飯 鮭の塩麴焼き ブロッコリーの白和え お味噌汁	胚芽米 上白糖、ごま油	鮭 絹ごし豆腐 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶 キャベツ、なす	塩こうじ しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	みかんシャーベット 花花せんべい 牛乳	粉末水あめ、上白糖 うるち米、砂糖、水あめ	牛乳 牛乳	みかん果汁・果肉	塩、着色料
29 土	昼食	牛乳(幼児のみ) スパゲッティ(ナポリタン) オレンジ	スパゲティー(小麦)、上白糖 、オリーブオイル	ウインナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、ピーマン オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩、こしょう

★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。

★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	545kcal	575 kcal	465kcal	454 kcal
たんぱく質	23.4g	23.9 g	19.8g	17.0 g
脂質	16.2g	14.2~21.3 g	14.8g	10.0~15.1 g
カルシウム	214mg	270 mg	196mg	225 mg
ビタミンC	24mg	23 mg	20mg	20 mg