

献立表

2024年7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月	昼食	夏野菜のカレーライス もくもく野菜のおかか和え 黄桃	胚芽米、じゃがいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、なす ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	さつまいものチーズ焼き 牛乳	さつまいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉
02火	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き オクラ納豆 お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦) 切り麩(小麦)	鮭 挽きわり納豆 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)、にんじん なす、葉ねぎ	ケチャップ、食塩 糸かつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	バナナケーキ 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
03水	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き カムカムサラダ コンソメスープ	胚芽米 ごま油、上白糖	鶏もも肉 ベーコン(卵不使用)	マーマレードジャム、しょうが、にんにく にんじん、きゅうり、切り干しだいこん たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、キャベツ	しょうゆ しょうゆ、食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	コッペパン(小麦・マーガリン、牛乳)、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		食塩
04木	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖 手鞠麩(小麦)	さば、味噌 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	しょうが きゅうり にんじん、だいこん、しそ	酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	ながいも、小麦粉、天かす(小麦)、なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり 牛乳	キャベツ、にんじん	お好みソース(小麦・大豆・ももりんごを含む) めんつゆ、糸かつお、食塩
05金	昼食	ご飯 星のコロッケ マカロニサラダ そうめん汁	胚芽米 馬鈴薯、小麦粉、マッシュポテト、パン粉 コーンフラワー、水あめ、でんぶん、なたね油 マヨドレ、マカロニ(小麦)、上白糖 干しそうめん	鶏肉、豚肉、大豆 ハム(卵不使用) こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、オクラ(冷凍)	ケチャップ 食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	七夕ゼリー 星っこ 牛乳	水あめ、果糖、ぶどう糖、砂糖、寒天 うるち米、植物油脂	豆乳加工食品 牛乳	なつみかん果汁、メロン果汁	ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC 食塩
06土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風ツナスパゲティ オレンジ	スパゲティ(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 オレンジ	めんつゆ、食塩
08月	昼食	焼きそば 豆腐しゅうまい 春雨スープ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油 植物油脂、砂糖、小麦粉、水あめ はるさめ	豚肉、あおのり 魚肉すり身、豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ水煮 たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・ももりんごを含む) ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう みりん、食塩、かつお節調味液 しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	牛乳アイス おこめパフ	砂糖 うるち米、植物油脂	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤 塩
09火	昼食	ご飯 かれないのバターしょうゆ焼き きゅうりの塩昆布サラダ コンソメスープ	胚芽米 小麦粉、バター 上白糖、オリーブオイル じゃがいも	かれない 塩こんぶ	きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん にんじん、たまねぎ、レタス	しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 酢 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	ベーコンと枝豆のスコーン 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、オリーブオイル	ベーコン(卵不使用) 牛乳	コーン缶、枝豆	
10水	昼食	ゆかりご飯 大根と豚肉のみそ煮 ほうれん草ときのこのポン酢和え	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油 上白糖	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶) ほうれんそう(冷凍)、にんじん、しめじ、えのきたけ	ゆかり しょうゆ、だしかつお ぼん酢
	午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味) 牛乳	フライドポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		コンソメ
11木	昼食	ご飯 あじの塩焼き なすのそぼろ炒め お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油、片栗粉	あじ 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	食塩 だしかつお、酒、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	お米deガトーショコラ こつぶじゃがあられ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、植物油脂 もち米、植物油脂、じゃがいも	豆乳 牛乳		カカオマス、ココアパウダー 食塩
12金	昼食	とうもろこしごはん 鶏肉の南蛮漬け 添え野菜(ブロッコリー) すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖	こんぶ(だし用) 鶏もも肉 厚揚げ、こんぶ(だし用)	とうもろこし たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン ピーマン、しょうが、にんにく ブロッコリー(冷凍) はくさい、トウモロコシ、しめじ	食塩 酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	パイナップル クラッカー 牛乳	小麦粉、植物油脂、砂糖	牛乳	パイナップル	塩
13土	昼食	牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう

〈今月の旬の食材〉 **いんげんまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、冬瓜、とうもろこし、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、スイカ、パイナップル、メロン、あじ、新生姜**

- 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。

16 火	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き オクラ納豆 お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦) 切り麩(小麦)	鮭 挽きわり納豆 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)、にんじん なす、葉ねぎ	ケチャップ、食塩 糸かつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	バナナケーキ 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 水	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き カムカムサラダ コンソメスープ	胚芽米 ごま油、上白糖	鶏もも肉 ベーコン(卵不使用)	マーマレードジャム、しょうが、にんにく にんじん、きゅうり、切り干しだいこん たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、キャベツ	しょうゆ しょうゆ、食塩、こしょう コンソメ、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		
18 木	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖 手鞠麩(小麦)	さば、味噌 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	しょうが きゅうり にんじん、だいこん、しそ	酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	ながいも、小麦粉、天かす(小麦)、なたね油	豚肉、木綿豆腐、あおのり 牛乳	キャベツ、にんじん	お好みソース(小麦・大豆・もも・りんごを含む) めんつゆ、糸かつお、食塩
19 金	昼食	しらすごはん かぼちゃのそぼろ煮 お味噌汁	胚芽米、上白糖 上白糖、なたね油、片栗粉	釜揚げしらす 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、赤みそ、あおさ、こんぶ(だし用)	しそ かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが だいこん、なめこ	みりん、しょうゆ、酢 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	冷やしうどん	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、だしかつお
20 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風ツナスパゲティ オレンジ	スパゲティ(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 オレンジ	めんつゆ、食塩
22 月	昼食	焼きそば 豆腐しゅうまい 春雨スープ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油 植物油、砂糖、小麦粉、水あめ はるさめ	豚肉、あおのり 魚肉すり身、豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ水煮 たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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 みりん、食塩、かつお節調味液 しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	牛乳アイス おこめパフ	砂糖 うるち米、植物油	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤 塩
23 火	昼食	ご飯 かれのいのバターしょうゆ焼き きゅうりの塩昆布サラダ コンソメスープ	胚芽米 小麦粉、バター 上白糖、オリーブオイル じゃがいも	かれい 塩こんぶ	きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんじん にんじん、たまねぎ、レタス	しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 酢 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	ベーコンと枝豆のスコーン 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、オリーブオイル	ベーコン(卵不使用) 牛乳	コーン缶、枝豆	
24 水	昼食	ゆかりご飯 大根と豚肉のみそ煮 ほうれん草ときのこのポン酢和え	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油 上白糖	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶) ほうれんそう(冷凍)、にんじん、しめじ、えのきたけ	ゆかり しょうゆ、だしかつお ぼん酢
	午後おやつ	ゼッポリーニ 牛乳	強力粉、小麦粉、なたね油	あおのり 牛乳		ドライイースト、食塩
25 木	昼食	ご飯 あじの塩焼き なすのそぼろ炒め お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油、片栗粉	あじ 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	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	お米deガトーショコラ こつぶじゃがあられ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、植物油 もち米、植物油、じゃがいも	豆乳 牛乳		カカオマス、ココアパウダー 食塩
26 金	★ 昼食	★ ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コーンスープ	胚芽米 なたね油、片栗粉、小麦粉 じゃがいも、マヨドレ 片栗粉、なたね油	鶏もも肉 ハム(卵不使用) 豆乳	しょうが にんじん、きゅうり クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒 食塩、こしょう コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	ももゼリーパフェ ぶどうジュース	上白糖	アガー、豆乳ホイップ	もも、レモン果汁 ぶどう天然果汁	
27 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
29 月	昼食	夏野菜のカレーライス もくもく野菜のおかか和え 黄桃	胚芽米、じゃがいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、なす ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	さつまいものチーズ焼き 牛乳	さつまいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉
30 火	昼食	しらすごはん かぼちゃのそぼろ煮 お味噌汁	胚芽米、上白糖 上白糖、なたね油、片栗粉	釜揚げしらす 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、赤みそ、あおさ、こんぶ(だし用)	しそ かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが だいこん、なめこ	みりん、しょうゆ、酢 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	冷やしうどん	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	油揚げ、きざみのり、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)	しょうゆ、みりん、だしかつお
31 水	昼食	とうもろこしごはん 鶏肉の南蛮漬け 添え野菜(ブロッコリー) すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖	こんぶ(だし用) 鶏もも肉	とうもろこし たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン ピーマン、しょうが、にんにく ブロッコリー(冷凍)	食塩 酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	厚揚げ、こんぶ(だし用) 牛乳	はくさい、トウモロコシ、しめじ	しょうゆ、だしかつお、食塩

★お誕生日おめでとうメニューです。7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。
★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	551 kcal	575 kcal	449 kcal	454 kcal
たんぱく質	21.1 g	23.9 g	18.2 g	17.0 g
脂質	17.5 g	14.2~21.3 g	15.0 g	10.0~15.1 g
カルシウム	251 mg	270 mg	208 mg	225 mg
ビタミンC	24 mg	23 mg	20 mg	20 mg