

献立表

2024年8月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 木	昼食	ご飯 さばの香味焼き ひじきのマヨサラダ お味噌汁	胚芽米 ごま油 マヨドレ、なたね油	さば ツナ 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	葉ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん めんつゆ、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト ミニのりすけ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、砂糖	豆乳 海苔 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング
02 金	昼食	ご飯 ねぎ塩チキン 昆布和え すまし汁	胚芽米 なたね油、片栗粉	鶏もも肉 塩こんぶ 木綿豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、えのきたけ	酒、みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう 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
03 土	昼食	牛乳(幼児のみ) ジャージャー麺 オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、上白糖、なたね油	牛乳 豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが オレンジ	しょうゆ
05 月	昼食	ご飯 かれないの照り焼き なすの中華漬け 春雨スープ	胚芽米 片栗粉、上白糖 なたね油、上白糖、ごま油 はるさめ	かれない 鶏ささみ	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、みりん 酢、しょうゆ 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	りんごトースト 牛乳	食パン(小麦・脱脂粉乳)、上白糖、バター	牛乳	りんご	
06 火	昼食	タコライス バナナ コンソメスープ	胚芽米、バター	豚ひき肉、細切りチーズ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、トマト、レタス コーン缶、しょうが、にんにく バナナ キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) 食塩、カレー粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	たこ焼きボール 牛乳	じゃがいも、なたね油、片栗粉	こんぶ(だし用)、あおのり 牛乳	キャベツ、葉ねぎ	たこ焼きソース、だしかつお、糸かつお、食塩、こしょう
07 水	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ねばねばサラダ お味噌汁	胚芽米 なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが オクラ(冷凍)、きゅうり、にんじん、はくさい たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、酒 しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	どうもろこし ぼたぼた焼き 牛乳	うるち米、植物油、澱粉、砂糖	牛乳	どうもろこし	しょうゆ、塩、トレハロース
08 木	昼食	ご飯 あじのパン粉焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ	胚芽米 パン粉(小麦)、オリーブオイル マヨドレ	あじ ベーコン(卵不使用)	かぼちゃ(冷凍)、きゅうり ズッキーニ、たまねぎ、コーン缶、にんじん	酒、ガーリックパウダー、食塩 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	ココアポンデケージョ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、白玉粉、上白糖、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		ココアパウダー
09 金	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ 黄桃	胚芽米 上白糖	豚肉 ツナ	たまねぎ、赤ピーマン、なす ホールトマト缶詰、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃)	ハヤシルウ(小麦・大豆・豚肉を含む) ケチャップ 酢、食塩
	午後おやつ	みかんシャーベット クラッカー 牛乳	粉末水あめ、上白糖 小麦粉、植物油、砂糖	牛乳	みかん果汁・果肉	塩
10 土	昼食	牛乳(幼児のみ) ミートスパゲティー オレンジ	スパゲティー(小麦)、上白糖、なたね油	牛乳 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ しいたけ、にんにく オレンジ	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
16 金	昼食	ご飯 ねぎ塩チキン 昆布和え すまし汁	胚芽米 なたね油、片栗粉	鶏もも肉 塩こんぶ 木綿豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、えのきたけ	酒、みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう 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
17 土	昼食	牛乳(幼児のみ) すき焼きうどん オレンジ	ゆでうどん(小麦)、糸こんにやく 上白糖、切り麩(小麦)	牛乳 牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお

- 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、よろしくお願いいたします。

〈今月の旬の食材〉 えだまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、冬瓜、レタス、つるむらさき
どうもろこし、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、ぶどう、すいか、メロン、パイナップル

19月	昼食	彩りごはん 鶏と高野の煮物 お味噌汁	胚芽米 上白糖	鮭、塩こんぶ 鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)、凍り豆腐 味噌、こんぶ(だし用)	コーン缶、しそ にんじん たまねぎ、しめじ、オクラ(冷凍)	糸かつお、しょうゆ しょうゆ、みりん だしかつお
	午後おやつ	レモンケーキ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、バター グラニュー糖、粉糖	卵 牛乳	レモン果汁、レモン	
20火	昼食	ご飯 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	豚ひき肉、牛ひき肉 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)、にんじん、コーン缶 もも缶、バナナ、みかん缶、パイン缶	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	フルーツポンチ こつぶじゃがあられ 牛乳	もち米、植物油脂、じゃがいも 牛乳			食塩
21水	昼食	牛丼 カムカムサラダ すまし汁	胚芽米、上白糖 ごま油、上白糖 切り麩(小麦)	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん だいこん	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお 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	揚げうどん(のりしお味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油 牛乳	あおのり 牛乳		食塩
22木	昼食	ご飯 さばの香味焼き ひじきのマヨサラダ お味噌汁	胚芽米 ごま油 マヨドレ、なたね油	さば ツナ 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	葉ねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)	しょうゆ、酒、みりん めんつゆ、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト ミニのりすけ(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、砂糖	豆乳 海苔 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング
23金★	昼食	きつねうどん もくもく野菜のおかか和え 黄桃 ヨーグルト	ゆでうどん(小麦)、上白糖 砂糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 生乳、乳製品、乳たんぱく、寒天	たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶(黄桃)	しょうゆ、みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	みかんパフェ りんごジュース	上白糖	豆乳、豆乳ホイップ、ゼラチン	オレンジ天然果汁、みかん缶 りんご天然果汁	
24土	昼食	牛乳(幼児のみ) ジャージャー麺 オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、上白糖、なたね油	牛乳 豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが オレンジ	しょうゆ
26月	昼食	ご飯 かれのいの照り焼き なすの中華漬け 春雨スープ	胚芽米 片栗粉、上白糖 なたね油、上白糖、ごま油 はるさめ	かれい 鶏ささみ	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、みりん 酢、しょうゆ 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	りんごトースト 牛乳	食パン(小麦・脱脂粉乳)、上白糖、バター 牛乳	牛乳	りんご	
27火	昼食	ロールパン ポークビーンズ キャベツのマリネ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも、上白糖 上白糖、オリーブオイル	豚肉、だいたず水煮レトルト ハム(卵不使用)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、こしょう、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	おかかチーズのおにぎり 牛乳	胚芽米、上白糖	チーズ、チリメン		糸かつお、しょうゆ
28水	昼食	ご飯 チキン南蛮 ねばねばサラダ お味噌汁	胚芽米 片栗粉、マヨドレ、小麦粉、なたね油、上白糖	鶏もも肉 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	オクラ(冷凍)、きゅうり、にんじん、はくさい たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、酢、食塩 しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	すいか ミレービスケット 牛乳	小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖 牛乳	牛乳	すいか	食塩、膨張剤
29木	昼食	ご飯 あじのパン粉焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ	胚芽米 パン粉(小麦)、オリーブオイル マヨドレ	あじ ベーコン(卵不使用)	かぼちゃ(冷凍)、きゅうり ズッキーニ、たまねぎ、コーン缶、にんじん	酒、ガーリックパウダー、食塩 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	ココアボンデケーキ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、白玉粉、上白糖、なたね油 牛乳	絹ごし豆腐 牛乳		ココアパウダー
30金	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ 黄桃	胚芽米 上白糖	豚肉 ツナ	たまねぎ、赤ピーマン、なす ホールトマト缶詰、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん もも缶(黄桃)	ハヤシルー(小麦・大豆・豚肉を含む) ケチャップ 酢、食塩
	午後おやつ	みかんシャーベット クラッカー 牛乳	粉末水あめ、上白糖 小麦粉、植物油脂、砂糖 牛乳	牛乳	みかん果汁・果肉	塩
31土	昼食	牛乳(幼児のみ) ミートスパゲティー オレンジ	スパゲティー(小麦)、上白糖、なたね油	牛乳 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ しいたけ、にんにく オレンジ	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

★ お誕生日おめでとうメニューです。8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	543kcal	575 kcal	463 kcal	454 kcal
たんぱく質	22.0g	23.9 g	18.7 g	17.0 g
脂質	16.8g	14.2~21.3 g	15.0 g	10.0~15.1 g
カルシウム	220mg	270 mg	213mg	225 mg
ビタミンC	20mg	23 mg	16 mg	20 mg