

8月

こんだてひょう

令和6年度

横島ひらぎこども園

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	ジョア ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ、三温糖	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ ベーコン	きゅうり、キャベツ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ジャンバラヤ	米	あらびきウインナー		
02 金	昼食	いわしのかば焼き丼 きゅうりとオクラの酢の物 すまし汁	米、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま 三温糖 切り麩	いわし、刻みのり かにかまぼこ、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	きゅうり、オクラ たまねぎ、えのきたけ、こまつな	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子	おとうふやさんの磯辺揚げ	牛乳	とうもろこし	
03 土	昼食	牛乳 ポテサラドック カレースープ	ホットドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉、スキムミルク	きゅうり、にんじん、コーン(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷)	塩、こしょう カレールウ、コンソメ、塩、こしょう
05 月	昼食	しょうがごはん 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	こんぶ(だし用) さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	しょうが ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、塩 塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	みかんシャーベット 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット クラッカー(小麦) かぼちゃと米粉のロールクッキー			
06 火	昼食	もち麦入りご飯 豆腐入りすいとん汁 オクラの土佐和え	米、もち麦 じゃがいも、小麦粉	油揚げ、絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	たまねぎ、こまつな、にんじん オクラ	しょうゆ、だしかつお、塩 しょうゆ、糸かつお
	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・乳)	牛乳 だいたい水煮、かえりちりめん		しょうゆ
07 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいたい水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	★黒糖わらびもち 菓子	わらび餅粉、三温糖、黒砂糖 小魚せん(ゴマ)	きな粉		
08 木	昼食	スタミナっとう丼 きゅうりとじゃこの酢の物 冬瓜の中華風スープ	米、三温糖 三温糖、すりごま	豚ひき肉、納豆、刻みのり チリメン、わかめ(乾) 卵	たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、干しいたけ きゅうり とうがん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ミロトースト	食パン、マーガリン	牛乳		ミロ
09 金	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル 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、三温糖	鶏肉 ハム わかめ(乾)	にんにく にんじん、切り干しだいこん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	コチュジャン、本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)かみかみこんぶ	もち小丸しょうゆ味	昆布	デラウェア	
10 土	昼食	牛乳 エビピラフ マカロニ入りミネストローネ	米、バター マカロニ	牛乳 えび(むき身:冷) 鶏肉	たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、ピーマン ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	コンソメ、塩 コンソメ、塩
13日～17日まで特別保育期間です。給食室メンテナンスの為お弁当のご協力をお願いします。						
13 火	午後おやつ	果物 菓子	水族館の仲間たち(小麦)		なし	
14 水	午後おやつ	プリン 菓子		きらず揚げ(小麦)		
15 木	午後おやつ	牛乳 菓子	りんごジャムサンド(小麦)、カリボデミニ(小麦)	牛乳		
16 金	午後おやつ	冷菓 菓子	冷菓	きらず揚げ(小麦)		

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
19 月	昼食	ロールパン ハニースパイシーチキン マカロニサラダ ミルクスープ	ロールパン はちみつ、強力粉 マヨネーズ、マカロニ	鶏肉 ツナ 牛乳、ベーコン	にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷)	しょうゆ、塩、カレー粉 こしょう、塩 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
20 火	昼食	タコライス 果物 もずくの卵スープ	米、バター ごま油、片栗粉	豚ひき肉、チーズ 絹ごし豆腐、もずく、卵	トマト、たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく オレンジ はくさい、にんじん、葉ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 酢、しょうゆ、鶏ガラスープ、こしょう
	午後おやつ	★抹茶オレ ワッフル	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳		グリーンティ粉末
21 水	昼食	ご飯 肉じゃが キャベツとちくわの梅おかか和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、ごま油	牛肉、こんぶ(だし用) ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 梅肉、ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	★カルピスゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	カルピス、アガー	もも缶	
22 木	昼食	夏野菜のチキンカレー きゅうりの中華漬け カップヨーグルト	米、なたね油 ごま油、三温糖	鶏肉 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト、なす、ズッキーニ、オクラ、にんじん きゅうり	カレールウ、ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	果物 菓子	ミニのりすけ		すいか	
23 金	昼食	カルピス チーズバーガー スマイルポテト きゅうりの黒ごまサラダ	(乳児)ドッグパン(幼児)バーガーパンズ スマイルポテト(冷)、なたね油 黒ごま	カルピス ハンバーグパテ(冷)、スライスチーズ	(幼児のみ)トマト、サラダ菜 きゅうり、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ しょうゆ、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		
24 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 ごま油	牛乳 豚肉、味噌 わかめ(乾)	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン はくさい、もやし、にんじん	しょうゆ、塩 コンソメ
26 月	昼食	ご飯 鯖のカレーンター もやしとニラのゴマ酢あえ スープ	米 強力粉 ごまペースト、すりごま、三温糖	塩さば 鶏肉	大豆もやし、にんじん、にら たまねぎ、キャベツ、にんじん	カレー粉 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペンパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
27 火	昼食	ご飯 ささみチーズフライ チンゲンサイのナムル 味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 ごま油	鶏ささみ、卵、粉チーズ 味付けもみのり 味噌、油揚げ、煮干し、こんぶ(だし用)	チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、なす、なめこ	塩、こしょう しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳アイス 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	牛乳アイス(乳)	プルーン(乾)	
28 水	昼食	中華どんぶり 中華風春雨サラダ スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	豚肉 卵、ハム 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、にんじん、たけのこ、にら、干しいたけ、しょうが もやし、きゅうり えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
29 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 納豆マヨ和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 マヨネーズ	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、糸かつお
	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	コーン(冷)、パセリ粉	塩
30 金	昼食	牛肉の混ぜ寿司 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	米、三温糖、白ごま 三温糖、片栗粉	牛肉、卵、こんぶ(だし用) 鶏ひき肉 こんぶ(だし用)	ごぼう、にんじん、いんげん(冷) とうがん、しょうが たまねぎ、オクラ、えのきたけ、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニナポリタン	マカロニ、なたね油、バター	あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、塩
31 土	昼食	牛乳 焼きうどん 果物	ゆでうどん(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、刻みのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ りんご	しょうゆ、本みりん、塩

★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	415kcal	477kcal
たんぱく質	18.9g	21.6g	16.1g	17.8g
脂質	16.5g	15.4g	14.7g	13.2g
カルシウム	200mg	270mg	223mg	225mg
ビタミンC	21mg	18mg	17mg	18mg

☎お誕生日あめでどうメニューです。8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きます。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。