

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	麦茶	2	スキムミルク★	3	麦茶★★★	4	カルピス★	5	麦茶	6	麦茶
昼食	枝豆御飯、みそ汁(キャベツ・麩)、メンチかつ、わかめサラダ、さくらんぼ		御飯、すまし汁(えのき・おくら)、ハンバーグ、人参のグラッセ、キャベツの塩昆布和え		ツナカレーライス、フロッコリーのマヨサラダ、メロン		わかめ御飯、みそ汁(ほうれん草・切干大根)、鮭のパン粉焼き、ぎゅうりとささみのごまサラダ、七夕ゼリー		パン(2種)、煮込みミートボール、ジョア		サンドイッチ、コーンスープ、キャラメルおさつ	
午後	ヨーグルト、せんべい		ゆでとうもろこし、カルシウムがりんと(以上児) オレンジジュース		パリパリアイス(星組: アンパンマンアイス)		七夕そうめん、麦茶		夕涼み会		クレープ、牛乳	
午前	8	麦茶★	9	スキムミルク	10	麦茶	11	りんごジュース	12	麦茶★	13	オレンジジュース
昼食	御飯、ふりかけ、みそ汁(もやし・わかめ)、さばの塩焼き、だし巻卵、納豆あえ		御飯、みそ汁(なす・油揚げ)、マーボー豆腐、はるさめサラダ		豚丼、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、和風ポテトサラダ、バナナ		御飯、みそ汁(小松菜・揚げ)、アジの味噌醤油焼き、白菜のおかかチーズ和え、パインアップル		御飯、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、鶏のから揚げ、コールスローサラダ		ブルコギ丼、はるさめスープ、フルーツヨーグルト	
午後	イチゴ蒸しパン、牛乳		プリンアラモード		しらすチーズトースト、牛乳		お豆腐ドーナツ、牛乳		ロールケーキ、牛乳		スティックパン、牛乳	
午前	15		16	スキムミルク	17	牛乳	18	スキムミルク	19	麦茶	20	麦茶
昼食	海の日		御飯、みそ汁(しめじ・大根)、ポークビーンズ、キャベツとツナのサラダ		御飯、みそ汁(はくさい・小ねぎ)、タンドリーチキン、サラダパスタ		ミートソースパグティ、ピシソワーズ、イタリアンサラダ、ぶどうゼリー		御飯、みそ汁(わかめ・豆腐)、ほっけの塩焼き、そぼろ肉じゃが、オレンジ		おにぎり(鮭、わかめ)、みそ汁、シュウマイ、三色浸し	
午後	フルーツゼリー		フルーツゼリー		すいか、せんべい、麦茶		鮭チャーハン、麦茶		パンプティング、牛乳		ゼリー、チーズ	
午前	22	麦茶	23	スキムミルク★	24	牛乳	25	麦茶★	26	牛乳	27	麦茶
昼食	御飯、みそ汁(かぶ)、白身魚の竜田揚げ、切干大根の和え物、キウイフルーツ		夏野菜ハヤシライス、コーンフレークのバリバリサラダ、ジョア		麦ごはん、みそ汁(チンゲン菜・揚げ)、鶏肉のピカタ、ラーメンサラダ		五目うどん、カニカマと豆のサラダ、寒天入りホワイトポンチ		ホットドッグ、ミネストローネ、豆乳グラタン、カラフルサラダ		中華丼、中華スープ、はるさめサラダ	
午後	塩ゆで枝豆、ビスケット、ヤクルト		マカロニナポリタン、麦茶		ヨーグルトケーキ、麦茶		バームクーヘン、野菜ジュース		和風ツナおにぎり、食べる小魚(以上児)、麦茶		プリン、せんべい	
午前	29	飲むヨーグルト★	30	スキムミルク★	31	牛乳						
昼食	ドライカレー、かぼちゃスープ、りんごゼリー		野菜たっぷりみそラーメン、焼ききょうざ、フルーツヨーグルト		御飯、すまし汁(ほうれん草・豆腐)、さばのみそ煮、人参しりしり、グレープフルーツ							
午後	米粉のタルト、チーズ、麦茶		鮭とコーンのドリア、麦茶		焼きそばパン、(星組・月組: 焼きそば)、麦茶							

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

★ 今月のお誕生日 リクエストメニュー ★

★星組

ちゃん(13日) からあげ・ポテト・ラーメン・アイス・ケーキ

★月組

ちゃん(2日) フライドポテト・とうもろこし・人参・ハンバーグ・みかん
くん(7日) 納豆・だし巻き卵・ラーメン・いちご・オレンジ・鯖焼き
くん(25日) りんご・うどん・カルピス・バナナ・もやしの味噌汁

★太陽組

くん(3日) カレー・エビフライ・マンゴー・メロン
ちゃん(3日) ごはん・わかめの味噌汁・チョコアイス
くん(29日) 味噌ラーメン・カレー・からあげ・りんごゼリー
ちゃん(30日) 味噌ラーメン・餃子・ブドウアイス・フライドポテト

		今月の平均給与栄養量				
		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
未満児	平均値	442	16.6	12.7	188	1.6
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	539	19.9	15.7	192	1.9
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

献立表

Table with 7 columns (Day, Meal, Dish, Ingredients) and 28 rows (Days 1-28). Includes special days like '海の日' and '夕涼み会'. Some cells contain 'お弁当持参' (Bring lunch) or 'お弁当持参' (Bring lunch).

☆献立内容は都合により変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替食、除去食で提供します。

☆虹組は土・日・祝日の給食がありません。ご利用の場合は各自お弁当をご持参ください。

献立表

2019年07月

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	枝豆御飯,みそ汁(キャベツ・麩),メンチかつ,わかめサラダ,さくらんぼ	麦茶(浸出液)、/米、えだまめ、/キャベツ、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メンチカツ、油、/カットわかめ、もやし、きゅうり、コーン、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、/さくらんぼ、/ヨーグルト(加糖)、/せんべい、	◎麦茶,ヨーグルト,せんべい	517(390) 17.8(13.7) 11.7(9.3) 2.0(1.5)
02火	御飯,すまし汁(えのき・おくら),ハンバーグ,人参のグラッセ,キャベツの塩昆布和え	脱脂粉乳、水、/米、/えのきたけ、オクラ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、油、パン粉、牛乳、食塩、白こしょう、中濃ソース、ケチャップ、三温糖、水、/にんじん、砂糖、食塩、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、しょうゆ、/とうもろこし、食塩、/カルシウムかりんとう、/オレンジジュース	◎スキムミルク,ゆでとうもろこし,カルシウムかりんとう(以上児),オレンジジュース	553(411) 19.0(17.2) 12.5(9.7) 4.6(3.5)
03水	ツナカレーライス,ブロッコリーのマヨサラダ,メロン	麦茶(浸出液)、/米、ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレー粉、牛乳、/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、/メロン、/アイス	◎麦茶,パリパリアイス(星組:アンパンマンアイス)	493(396) 16.3(11.4) 14.4(11.5) 3.5(2.8)
04木	わかめ御飯,みそ汁(ほうれん草・切干大根),鮭のパン粉焼き,きゅうりとささみのごまサラダ,七夕ゼリー	カルピス、/米、炊き込みわかめ、/ほうれんそう、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さけ、あおのり、パン粉、マヨネーズ、/鶏ささ身、酒、もやし、きゅうり、コーン、油、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、/七夕ゼリー、/干しとうもろこし、オクラ、焼ふ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、/麦茶(浸出液)	◎カルピス,七夕そうめん,麦茶	543(612) 24.0(19.0) 8.5(6.5) 3.3(2.5)
05金	パン(2種),煮込みミートボール,ジョア	麦茶(浸出液)、/黒糖ロールパン、メロンパン、/ミートボール、中濃ソース、ケチャップ、三温糖、水、ハヤシルウ、/ジョア	◎麦茶	458(293) 14.4(9.6) 17.7(11.1) 1.5(0.9)
06土	サンドイッチ,南瓜スープ,キャラメルおさつ	麦茶(浸出液)、/食パン、アレルギー用マーガリン、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食パン、アレルギー用マーガリン、卵、マヨネーズ、食塩、パセリ粉、/かぼちゃ、たまねぎ、洋風だしの素、水、油、/キャラメルおさつ、/クレープ、/牛乳	◎麦茶,クレープ,牛乳	543(423) 14.8(11.4) 24.9(19.4) 3.4(2.6)
08月	御飯,ふりかけ,みそ汁(もやし・わかめ),さばの塩焼き,だし巻卵,納豆あえ	麦茶(浸出液)、/米、/ふりかけ、/もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さば、食塩、/卵、かつおだし汁、片栗粉、食塩、砂糖、油、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、納豆、しょうゆ、かつお節、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、いちごジャム、/牛乳	◎麦茶,イチゴ蒸しパン,牛乳	574(428) 22.5(16.9) 16.9(12.6) 3.1(2.5)
09火	御飯,みそ汁(なす・油揚げ),マーボー豆腐,はるさめサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/なす、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、ケチャップ、水、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、白いりごま、ごま油、/カスタードプリン、生クリーム、さくらんぼ缶、みかん缶、	◎スキムミルク,プリンアラモード	519(424) 19.9(18.2) 17.5(14.1) 2.2(1.7)
10水	豚丼,みそ汁(かぼちゃ・ねぎ),和風ポテトサラダ,バナナ	麦茶(浸出液)、/米、豚バラ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、しょうゆ、三温糖、みりん、/かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、ちくわ、塩こんぶ、/バナナ、/食パン、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、ビザ用チーズ、/牛乳	◎麦茶,しらすチーズトースト,牛乳	598(470) 19.2(14.3) 23.0(18.0) 4.5(3.5)
11木	御飯,みそ汁(小松菜・揚げ),アジの味醂醤油焼き,白菜のおかかチーズ和え,パイナップル	りんご濃縮果汁、/米、/こまつな、生揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/あじ、みりん、料理酒、しょうゆ、/はくさい、にんじん、チーズ、しょうゆ、かつお節、/パイナップル、/絹ごし豆腐、三温糖、食塩、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、油、きな粉、三温糖、/牛乳	◎りんごジュース,お豆腐ドーナツ,牛乳	532(458) 21.6(16.5) 16.2(12.7) 2.6(2.0)
12金	御飯,みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ),鶏のから揚げ,コールスローサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/じゃがいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、しょうゆ、みりん、料理酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ハム、コーン、マヨネーズ、脱脂粉乳、フレンチドレッシング、/ロールケーキ、/牛乳	◎麦茶,ロールケーキ,牛乳	588(427) 22.3(15.8) 21.8(15.9) 2.3(1.8)
13土	ブルコギ丼,はるさめスープ,フルーツヨーグルト	オレンジ濃縮果汁、/米、豚小間、しょうゆ、料理酒、みりん、おろしにんにく、ごま油、たまねぎ、にんじん、にら、油、しょうゆ、三温糖、米みそ(赤色辛みそ)、片栗粉、白いりごま、/はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、なると、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、バナナ、/スティックパン、/牛乳	◎オレンジジュース,スティックパン,牛乳	586(491) 19.6(15.9) 18.1(14.2) 2.9(2.5)
16火	御飯,みそ汁(しめじ・大根),ポークビーンズ,キャベツとツナのサラダ	脱脂粉乳、水、/米、/しめじ、だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、にんにく、トマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、ツナ油漬缶、にんじん、きゅうり、ドレッシング、/ゼリー、もも缶、パイナップル、みかん缶、	◎スキムミルク,フルーツゼリー	478(394) 13.9(12.7) 9.9(7.3) 5.0(3.7)
17水	御飯,みそ汁(はくさい・小ねぎ),タンドリーチキン,サラダパスタ	牛乳、/米、/はくさい、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/サラダ用スパゲティ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩、/すいか、/せんべい、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,すいか,せんべい,麦茶	498(442) 18.7(16.9) 15.0(14.7) 1.7(1.3)

以上児(未満児)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 木	ミートソーススパゲティ、 ピシソワーズ、 イタリアンサ ラダ 、ぶどうゼリー	脱脂粉乳、水、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、トマ ト缶詰、砂糖、しょうゆ、水、グリーンピース、/じゃがいも、たまねぎ、豆乳、砂 糖、洋風だしの素、/キャベツ、きゅうり、 ハム 、コーン、酢、油、砂糖、食塩、こ しょう、赤ピーマン、チーズ、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/米、 さけ、料理酒、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、がらあじ、/麦 茶(浸出液)	◎スキムミルク、鮭 チャーハン、麦茶	531(454) 21.7(19.6) 12.6(11.2) 3.8(3.0)
19 金	御飯、みそ汁(わかめ・豆 腐)、ほっけの塩焼き、そば ろ肉じゃが、オレンジ	麦茶(浸出液)、/米、/カットわかめ、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、米み そ(淡色辛みそ)、/ほっけ、食塩、/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまね ぎ、しらたき、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお・昆布だし汁、グリーンピ ース、/オレンジ、/食パン、 卵 、牛乳、砂糖、/牛乳	◎麦茶、 パンプティ ング 、牛乳	600(457) 27.8(21.4) 19.0(15.0) 2.4(1.9)
20 土	おにぎり(鮭、わかめ)、み そ汁、シウマイ、三色浸し	麦茶(浸出液)、/米、さけ、ごま、米、炊き込みわかめ、/だいこん、ねぎ、か つお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/しゅうまい、/はくさい、ほうれん そう、にんじん、しょうゆ、かつお節、/ゼリー、/チーズ	◎麦茶、ゼリー、 チーズ	449(400) 16.5(13.0) 10.4(8.2) 2.1(1.7)
22 月	御飯、みそ汁(かぶ)、白身 魚の竜田揚げ、 切干大根 の和え物 、キウイフルーツ	麦茶(浸出液)、/米、/かぶ、かぶ・葉、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色 辛みそ)、/かいかい、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油、/切り干しだいこ ん、にんじん、きゅうり、ちくわ、 マヨネーズ 、砂糖、/キウイフルーツ、/えだま め、食塩、/ビスケット、/ヤクルト	◎麦茶、塩ゆで枝 豆、ビスケット、ヤク ルト	547(411) 18.7(14.1) 12.7(8.6) 4.9(3.7)
23 火	夏野菜ハヤシライス、コー ンフレークのバリバリサラ ダ、ジョア	脱脂粉乳、水、/米、豚小間、たまねぎ、にんじん、トマト、ズッキーニ、赤ピー マン、油、ケチャップ、ハヤシルウ、/キャベツ、もやし、にんじん、酢、ごま油、 しょうゆ、三温糖、白すりごま、コーンフレーク、/ジョア、/マカロニ、にんじ ん、たまねぎ、ウインナーソーセージ、油、ケチャップ、コンソメ、三温糖、パセリ 粉、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク、マ カロナポリタン、 麦茶	533(458) 13.0(13.0) 14.4(11.5) 3.6(2.8)
24 水	麦ごはん、みそ汁(チンゲ ン菜・揚げ)、 鶏肉のピカタ 、 ラーメンサラダ	牛乳、/米、押麦、/チンゲンサイ、はくさい、油揚げ、かつお・昆布だし汁、 米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも、小麦粉、 卵 、粉チーズ、ケチャップ、/干し中 華めん、もやし、きゅうり、カットわかめ、 ハム 、油、がらあじ、しょうゆ、酢、三温 糖、ごま油、白いりごま、/豆乳、ゼラチン、水、牛乳、砂糖、ヨーグルト(無糖)、 生クリーム、レモン果汁、アレルギー用マーガリン、ビスケット、いちご、/麦茶 (浸出液)	◎牛乳、ヨーグルト ケーキ、麦茶	586(501) 22.1(20.0) 18.7(18.1) 2.4(1.9)
25 木	五目うどん、 カニカマと豆の サラダ 、寒天入りホワイトポ ンチ	麦茶(浸出液)、/ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、油揚げ、万能ね ぎ、かつお・昆布だし汁、和風だしの素、しょうゆ、みりん、食塩、/ゆで大豆、 かにかまぼこ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ひじき、 マヨネーズ 、しょうゆ、/ 水、イナアガー、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶、りんご缶、パイン缶、カルピ ス、/ バームクーヘン 、/野菜ジュース	◎麦茶、 バームクー ヘン 、野菜ジュース	464(358) 16.8(13.1) 10.6(8.5) 4.7(3.7)
26 金	ホットドッグ 、 ミネストローネ 、 豆乳グラタン、カラフルサラ ダ	牛乳、/ ロールパン 、ウインナーソーセージ、ケチャップ、/ ベーコン 、たまね ぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、ABCマカロニ、にんにく、油、トマト缶詰、トマ トジュース、ケチャップ、水、コンソメ、三温糖、食塩、パセリ粉、/豆乳グラタ ン、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、チーズ、ドレッシング、/ 米、めんつゆ、三温糖、みりん、しょうゆ、ツナ水煮缶、しょうゆ、 マヨネーズ 、か つお節、/食べる小魚、/麦茶(浸出液)	◎牛乳、 和風ツナ おにぎり 、食べる小 魚(以上児)、麦茶	593(493) 22.8(17.8) 20.3(18.2) 3.5(2.6)
27 土	中華丼、中華スープ、 はるさ めサラダ	麦茶(浸出液)、/米、はくさい、たけのこ水煮、にんじん、しいたけ、豚小間、 しょうが、ごま油、中華スープ、三温糖、料理酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、/チ ンゲンサイ、にんじん、コーン、水、中華だしの素、がらあじ、食塩、/はるさ め、きゅうり、にんじん、 ハム 、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/カスタードプリン、 /せんべい	◎麦茶、プリン、せん べい	477(387) 14.5(11.8) 12.2(9.7) 2.0(1.6)
29 月	ドライカレー、南瓜のスー プ、りんごゼリー	飲むヨーグルト、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ビー マン、油、カレー粉、コンソメ、カレールウ、ウスターソース、トマト缶詰、砂糖、 /かぼちゃ、たまねぎ、豆乳、水、洋風だしの素、パセリ粉、/りんご濃縮果 汁、水、砂糖、イナアガー、/米粉タルト、/チーズ、/麦茶(浸出液)	◎飲むヨーグルト、 米粉のタルト、チ ーズ、麦茶	576(521) 13.5(13.7) 19.9(17.1) 3.7(2.8)
30 火	野菜たっぷりみそラーメン、 焼きぎょうざ、フルーツヨー グルト	脱脂粉乳、水、/ラーメン、豚小間、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コー ン、油、米みそ(赤色辛みそ)、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、水、/豚ひき 肉、ねぎ、ほうれんそう、ぎょうざの皮、油、/みかん缶、りんご、もも缶、バナ ナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/米、たまねぎ、油、クリームコーン、さけ、水、 しょうゆ、ピザ用チーズ、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク、鮭と コーンのドリア、麦 茶	579(479) 24.0(21.2) 15.2(11.8) 5.6(4.4)
31 水	御飯、すまし汁(ほうれん 草・豆腐)、さばのみそ煮、 人参しりしり、グレープフ ルーツ	牛乳、/米、/ほうれんそう、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食 塩、/さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、みりん、酒、/にんじん、 もやし、ツナ油漬缶、めんつゆ、食塩、こしょう、/グレープフルーツ、/ パン 、 焼きそばめん、豚小間、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、中濃ソース、あお のり、/麦茶(浸出液)	◎牛乳、 焼きそば パン 、(星組・月組: 焼きそば)、麦茶	531(449) 21.4(19.1) 15.0(14.8) 5.4(4.3)

以上児(未満児)