

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	麦茶 ★	2	りんごジュース	3	飲むヨーグルト
昼食									ポークカレーライス、レタスのサラダ、ショア	人参ご飯、みそ汁(豆腐・ほうれんそう)、さわらの味醂醤油焼き、わかめサラダ	マーボー豆腐丼、はるさめスープ、バナナ	
午後									チーズ豆乳蒸しパン、牛乳	ソフールヨーグルト、ホームパイ	メープルマフィン、牛乳	
午前	5	麦茶	6	スキムミルク	7	麦茶	8	牛乳 立秋 ★	9	麦茶 ★	10	麦茶
昼食	ご飯、すまし汁(オクラ・えのき)、鮭の竜田揚げ、ゴーヤチャンプルー		御飯、みそ汁(小松菜・じゃがいも)、夏野菜オムレツ、ネバネバ納豆、切干し大根の中華和え、ピーチコンポート		御飯、みそ汁(はくさい・しめじ)、鶏肉のマーマレード焼き、かぼちゃのサラダ		パン、コーンスープ、マカロニグラタン、カラフルサラダ		御飯、ふりかけ、みそ汁(なす・いんげん)、春巻き、車麩のチャンプルー、キウイフルーツ		サンドイッチ、じゃがいもスープ、フルーツヨーグルト	
午後	きなこフレンチトースト、牛乳		冷やしそうめん、麦茶		おからケーキ、牛乳		味噌焼きおにぎり、麦茶		ぎょうざの皮ピザ、牛乳		クレープ、チーズ、牛乳	
午前	12		13		14		15		16		17	カルピス
昼食	お弁当持参		お弁当持参		お弁当持参		お弁当持参		お弁当持参		ハヤシライス、豆乳グラタン、ゼリー	
午後									クリームパン、牛乳			
午前	19	麦茶 ★★	20	牛乳 ★★	21	スキムミルク	22	麦茶	23	麦茶 処暑 ★	24	麦茶
昼食	チキンカレー、切干大根のサラダ、チョコレートムース		ミートソーススパゲティ、白菜スープ、チーズ、すいか		御飯、みそ汁(舞茸・小松菜)、カレイのおろし煮、もやしとささみの中華和え、パイナップル		御飯、具沢山汁、擬製豆腐、キャベツとツナのサラダ		豚丼、みそ汁(もやし・わかめ)、マカロニサラダ、寒天入りホワイトボンチ		おにぎり(鮭、わかめ)、みそ汁、シュウマイ、プリン	
午後	アイス		いちごゼリー、せんべい		みたらし団子(以上児)、じゃが芋のみたらし団子(未満児)、麦茶		マシュマロおこし、カリカリスティック(以上児)、ヤクルト		ハムチーズサンド、牛乳		ドーナツ、牛乳	
午前	26	ヤクルト ★	27	麦茶	28	牛乳	29	スキムミルク	30	麦茶	31	麦茶
昼食	ドライカレー、きのこのスープ、コールスローサラダ、ぶどうゼリー		ごはん、みそ汁(チンゲン菜・揚げ)、チキンのパン粉どうぜりー		冷やしうどん、シュウマイ、オレンジ		御飯、ふりかけ、すまし汁(豆腐・おくら)、あじの西京焼き、ひじきの炒め煮		中華丼、わかめスープ、中華ポテト、チーズ(型抜き)		コーントーストピザ、ポトフ、オレンジ	
午後	みそ蒸しパン、牛乳		シュークリーム、牛乳		ツナ昆布おにぎり、麦茶		バナナ、ウエハース、ショア		フルーチェ		ソフールヨーグルト、ビスコ	

★ 今月のお誕生日 リクエストメニュー ★

★星組

- くん(9日)春巻き、餃子、アイス
- ちゃん(14日)マカロニグラタン
- ちゃん(18日)ミートソーススパゲティ、いちご
- くん(24日)カレー、バナナ

★太陽組

- くん(1日)カレー、サラダ、ブドウゼリー
- くん(17日)からあげ、カレー、アイス、カルピス
- ちゃん(17日)カレー、アイス、いちごゼリー、お肉
- くん(23日)豚丼、マカロニサラダ、コーンスープ

★月組

- ちゃん(18日)そうめん、すいか、からあげ、アイス

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
未満児	平均値	441	16.7	13.2	175
	目標値	463	18.5	12.9	213
以上児	平均値	534	20.1	16.3	201
	目標値	576	23	16	261

※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。

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。

献立表

Table with columns for days of the week (月曜日 to 土曜日) and rows for specific days (5 to 31). Each row contains meal names and their ingredients. Some days are marked as '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え食、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08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 木	ポークカレーライス,レタスのサラダ,ジョア	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、/レタス、にんじん、きゅうり、コーン、ツナ水煮缶、マヨネーズ、食塩、/ジョア、/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、調製豆乳、チーズ、油、ホットケーキ粉、/牛乳	◎麦茶,チーズ豆乳蒸しパン,牛乳	622(501) 17.9(14.1) 20.6(16.1) 3.1(2.5)
02 金	人参ご飯,みそ汁(豆腐・ほうれんそう),さわらの味噌醤油焼き,わかめサラダ	りんご濃縮果汁、/米、にんじん、/絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、みそ、/さわら、しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、/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、/ソファール、/源氏パイ	◎りんごジュース,ソファールヨーグルト,源氏パイ	488(398) 23.6(16.7) 11.6(8.5) 1.7(1.4)
03 土	マーボー豆腐丼,はるさめスープ,バナナ	飲むヨーグルト、/米、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)、砂糖、酒、水、片栗粉、/はるさめ、ほうれんそう、にんじん、なると、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油、/バナナ、/メープルマフィン、/牛乳	◎飲むヨーグルト,メープルマフィン,牛乳	591(478) 20.0(15.7) 12.5(9.1) 2.1(1.7)
05 月	ご飯,すまし汁(オクラ・えのき),鮭の竜田揚げ,ゴーヤチャンプルー	麦茶(浸出液)、/米、/オクラ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/鮭、醤油、酒、しょうが、片栗粉、油、/ゴーヤ、豚小間、にんじん、もやし、豆腐、卵、みりん、ごま油、かつお節、砂糖、酒、/食パン、卵、砂糖、牛乳、バニラエッセンス、きな粉、/牛乳	◎麦茶,きなこフレンチトースト,牛乳	619(459) 22.0(16.3) 22.3(17.0) 3.6(2.6)
06 火	御飯,みそ汁(小松菜・じゃがいも),夏野菜オムレツ,ネバネバ納豆,切干し大根の中華和え,ピーチコンポート	脱脂粉乳、水、/米、/こまつな、じゃがいも、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ツナ油漬缶、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、卵、牛乳、コンソメ、食塩、油、ケチャップ、/納豆、にんじん、オクラ、モロヘイヤ、ながいも、しょうゆ、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白いりごま、/もも、/干しそうめん、カットわかめ、コーン、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,冷やしそうめん,麦茶	475(393) 18.2(16.7) 11.4(9.0) 5.8(4.6)
07 水	御飯,みそ汁(はくさい・しめじ),鶏肉のマーマレード焼き,かぼちゃのサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/はくさい、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉、三温糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、/かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、食塩、/おからケーキ、/牛乳	◎麦茶,おからケーキ,牛乳	558(413) 26.1(19.9) 13.6(10.1) 3.7(2.7)
08 木	パン,コーンスープ,マカロニグラタン,カラフルサラダ	牛乳、/パン、/クリームコーン、コーン、たまねぎ、豆乳、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/マカロニ、鶏もも肉、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ホワイトソース、とろけるチーズ、パン粉、パセリ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、ドレッシング、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、すりごま、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,味噌焼きおにぎり,麦茶	490(420) 15.4(14.6) 9.6(11.1) 5.1(3.7)
09 金	御飯,ふりかけ,みそ汁(なす・いんげん),春巻き,車麩のチャンプルー,キウイフルーツ	麦茶(浸出液)、/米、/ふりかけ、/なす、いんげん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚ひき肉、もやし、にんじん、カレー粉、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、春巻きの皮、油、/車ふ、豚小間、キャベツ、にんじん、もやし、油、料理酒、みりん、しょうゆ、にら、卵、ごま油、/キウイフルーツ、/ぎょうざの皮、ケチャップ、たまねぎ、魚肉ソーセージ、とろけるチーズ、パセリ粉、/牛乳	◎麦茶,ぎょうざの皮ピザ,牛乳	643(476) 25.6(19.2) 23.0(17.2) 4.3(3.2)
10 土	サンドイッチ,じゃがいもスープ,フルーツヨーグルト	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、/じゃがいも、豆乳、水、中華だしの素、食塩、/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、三温糖、/クレープ、/チーズ、/牛乳	◎麦茶,クレープ,チーズ,牛乳	489(396) 15.9(12.5) 21.8(17.8) 2.8(2.2)
17 土	ハヤシライス,豆乳グラタン,ゼリー	カルピス、/米、豚小間、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、/じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、豆乳、食塩、こしょう、/ゼリー、/クリームパン、/牛乳	◎カルピス,クリームパン,牛乳	609(517) 17.7(16.1) 21.5(16.1) 2.9(2.1)
19 月	チキンカレー,切り干し大根のサラダ,チョコレートムース	麦茶(浸出液)、/米、鶏もも小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、/切り干し大根、にんじん、きゅうり、ちくわ、マヨネーズ、砂糖、/チョコレートムース、/アイス	◎麦茶,アイス	518(416) 15.6(12.5) 16.0(12.8) 3.9(3.1)
20 火	ミートソーススパゲティ,白菜スープ,チーズ,すいか	牛乳、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、トマト缶詰、砂糖、しょうゆ、水、パセリ粉、/はくさい、たまねぎ、ハム、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/チーズ、/すいか、/いちごゼリー、/せんべい	◎牛乳,いちごゼリー,せんべい	493(455) 20.2(19.4) 14.4(13.9) 3.3(2.6)
21 水	御飯,みそ汁(舞茸・小松菜),カレイのおろし煮,もやしとささみの中華和え,パイナップル	脱脂粉乳、水、/米、/まいたけ、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かおしい、しょうが、料理酒、片栗粉、油、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/もやし、鶏ささ身、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/パイナップル、/白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐、水、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、上新粉、砂糖、しょうゆ、砂糖、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,みたらし団子(以上児),じゃが芋のみたらし団子(未満児),麦茶	484(381) 18.4(15.5) 11.8(9.2) 2.7(2.4)
22 木	御飯,具沢山汁,擬製豆腐,キャベツとツナのサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/じゃがいも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、油、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、しいたけ、にんじん、さやえんどう、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、卵、/キャベツ、ツナ油漬缶、にんじん、きゅうり、ドレッシング、/コーンフレーク、マーガリン、マッシュマロ、/じゃがいも、/ヤクルト	◎麦茶,マッシュマロおこし,カリカステック(以上児),ヤクルト	572(484) 21.9(19.5) 18.9(18.1) 3.6(3.0)

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
23 金	豚丼,みそ汁(もやし・わかめ),マカロニサラダ,寒天入りホワイトポンチ	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、/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)、/マカロニ、にんじん、きゅうり、ロースハムスライス、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩、/水、イナアガー、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶、りんご、パイン缶、カルピス、/食パン、ハム、チーズ、マヨネーズ、/牛乳	◎麦茶,ハムチーズサンド,牛乳	616(483) 18.5(14.4) 21.0(16.4) 3.8(3.0)
24 土	おにぎり(鮭、わかめ),みそ汁,シュウマイ,プリン	麦茶(浸出液)、/米、さけ(塩)、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、/プリン、/ドーナツ、/牛乳	◎麦茶,ドーナツ,牛乳	596(471) 19.4(15.1) 19.7(15.2) 1.8(1.5)
26 月	ドライカレー,きのこのスープ,コールスローサラダ,ぶどうゼリー	ヤクルト、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、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、/えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、ベーコン、コンソメ、食塩、こしょう、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ロースハムスライス、コーン、マヨネーズ、脱脂粉乳、コーンドレッシング、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、油、米みそ(赤色辛みそ)、さつまいも、/	◎ヤクルト,みそ蒸しパン,牛乳	629(540) 18.2(15.0) 23.2(18.1) 4.5(3.6)
27 火	ごはん,みそ汁(チンゲン菜・揚げ),チキンのパン粉焼き,千草和え	麦茶(浸出液)、/米、/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、マヨネーズ、おろしにんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、めんつゆ、卵、食塩、油、しょうゆ、/シュウクリーム、/牛乳	◎麦茶,シュウクリーム,牛乳	605(449) 26.6(18.8) 26.3(19.2) 1.9(1.5)
28 水	冷やしうどん,シュウマイ,オレンジ	牛乳、/ゆでうどん、きゅうり、カットわかめ、コーン、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ、/しゅうまい、/オレンジ、/米、ツナ水煮缶、こんぶ、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,ツナ昆布おにぎり,麦茶	416(396) 13.3(15.8) 8.3(5.8) 1.9(1.4)
29 木	御飯,ふりかけ,すまし汁(豆腐・おくら),鮭の西京焼き,ひじきの炒め煮	脱脂粉乳、水、/米、/ふりかけ、/絹ごし豆腐、オクラ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、米みそ、砂糖、みりん、酒、/ひじき、にんじん、キャベツ、さつまいも、しらたき、油、かつお・昆布だし汁、料理酒、みりん、砂糖、しょうゆ、/バナナ、/ウエハース(クリーム入り)、/ジョア	◎スキムミルク,バナナ,ウエハース,ジョア	455(380) 17.7(16.0) 6.8(5.7) 3.4(2.6)
30 金	中華丼,わかめスープ,中華ポテト,チーズ(型抜き)	麦茶(浸出液)、/米、はくさい、たけのこ水煮、にんじん、干しいたけ、なると、豚小間、油、水、中華だしの素、三温糖、料理酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油、/カットわかめ、コーン、ねぎ、水、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、食塩、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、/チーズ、/フルーチェ	◎麦茶,フルーチェ	531(418) 14.0(11.6) 17.2(13.8) 4.1(3.2)
31 土	コーントーストピザ,ポトフ,オレンジ	麦茶(浸出液)、/食パン、たまねぎ、コーン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉、/鶏もも、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、こしょう、/オレンジ、/ソファール、/ビスコ	◎麦茶,ソファールヨーグルト,ビスコ	453(395) 19.1(16.4) 14.5(11.8) 3.3(3.0)

以上児(未満児)