

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 麦茶	2 牛乳 	3
昼食				御飯、みそ汁、カレイのおろし煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんご	五目うどん、ぶどうゼリー	
午後				ピザトースト、牛乳	味噌おにぎり、麦茶	
午前	5 麦茶	6 スキムミルク	7 麦茶	8 スキムミルク	9 牛乳 	10 野菜ジュース
昼食	ハッシュドビーフ、ひじきと大根の和え物、ジョア	御飯、みそ汁、肉豆腐、ブロックコリーのミモザサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁、コロック、はるさめサラダ	菜飯、みそ汁、ほっけの塩焼き、車麩のチャンプルー	醤油ラーメン、焼きぎょうざ、バナナ	ブルコギ丼、にら卵スープ、オレンジゼリー
午後	バームクーヘン、牛乳	ホットケーキライス、牛乳	フルーツゼリー	ごまおこし、おやつ昆布(以上児)、牛乳	しらすチャーハン、麦茶	たいやき、せんべい、牛乳
午前	12 牛乳	13 ヤクルト 	14 麦茶	15 麦茶 	16 スキムミルク 	17 麦茶
昼食	御飯、すまし汁、回鍋肉、ポテトサラダ	御飯、水戸っぽ汁、茨城県産ほうれん草入りメンチカツ、キャベツとじゃこのおほかた和え	焼きそば、中華スープ、シュウマイ、柿	御飯、みそ汁、五目卵焼き、納豆あえ、グレープフルーツ	ハンバーガー、コーンフレークのパリパリサラダ、寒天ゼリー入りフルーツポンチ	カレーライス、バナナ、ヤクルト
午後	マカロニナポリタン、麦茶	茨城県産栗ムース、チーズ(以上児)	ホットドッグ、牛乳	ヨーグルト、ビスコ	汁ビーフン、麦茶	今川焼、牛乳
午前	19 スキムミルク 	20 麦茶	21 スキムミルク	22 牛乳 	23	24 麦茶
昼食	わかめ御飯、みそ汁、ハンバーグ、海苔サラダ	御飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、さつまいものスイートサラダ、キウイフルーツ	御飯、のっぺい汁、チキンのパン粉焼き、切干し大根の中華和え	カレーライス、コーンスープ、コールスローサラダ		ナポリタン、野菜サラダ、ヨーグルト
午後	南瓜ジャムサンド、牛乳	プリン(手作り)、ウエハース	マーラーカオ、牛乳	オレンジゼリー、せんべい		クレープ、牛乳
午前	26 牛乳 	27 スキムミルク	28 麦茶	29 牛乳	30 カルピス	
昼食	ごはん(麦入り)、みそ汁、赤魚の煮つけ、マカロニサラダ、五目納豆	御飯、すまし汁、鶏肉のごまみそ焼、もやしの中華風和え物	御飯、みそ汁、骨まで食べるさんまの煮つけ、ブロックコリーとささみの和え物	御飯、みそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、ほうれん草のごま和え、オレンジ	豚丼、みそ汁、五目煮豆、りんご	
午後	すいとん汁、麦茶	焼きドーナツ、ホットココア	イチゴ蒸しパン、牛乳	ツナコーンドリア、麦茶	フルーチェ(いちご)	

★ 今月のリクエストメニュー ★

★星組

くん(17日)ポテトフライ・卵焼き・納豆・みそ汁・ヤクルト・ヨーグルト・うどん・魚

★月組

くん(19日)ハンバーグ・海苔

★太陽組

くん(11日)餃子・醤油ラーメン・バナナ  
 くん(16日)ハンバーガー・炭酸入りフルーツポンチ  
 ちゃん(19日)わかめご飯・みかん・からあげ・味噌汁  
 くん(22日)カレー・コーンスープ・みかんゼリー

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	445	16.2	13.7	190	1.6
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	553	19.7	17.1	201	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。

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

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						1	麦茶	2	牛乳	3	
						軟飯	米	うどん	ゆでうどん 鶏もも肉 だいこん 白菜 にんじん かつお・昆布だし汁 和風だし しょうゆ みりん 食塩		
						みそ汁	かぶ かぶ・葉 かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	ベビーダノンヨーグルト	ヨーグルト		
						カレイのおろし煮	かれい だいこん かつおだし汁 しょうゆ みりん 片栗粉				
						キャベツの胡麻あえ	キャベツ にんじん ごま しょうゆ				
						りんご	りんご				
						パングラタン	サンドイッチパン クリームコーン 粉チーズ	味噌おにぎり	米 米みそ(淡色辛みそ) 砂糖 みりん すりごま		
						牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)		
5	麦茶	6	スキムミルク	7	麦茶	8	スキムミルク	9	牛乳	10	イオン水
トマトあんかけ丼	米 豚ひき肉 たまねぎ ブロッコリー トマト 洋風だし しょうゆ	軟飯	米	軟飯	米	軟飯	米	野菜にゅうめん	干しとうめん 豚肉(もも) はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん コーン 水 洋風だし しょうゆ		
ひじきと大根の和え物	だいこん ひじき にんじん コーン えだまめ しょうゆ 酢 砂糖	みそ汁	キャベツ 焼ふ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	みそ汁	なす たまねぎ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	みそ汁	さつまいも いんげん かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	おやき	豚ひき肉 じゃがいも ブロッコリー 片栗粉		
プチグルト	ヨーグルト(ドリンク)	肉豆腐	豚肉(もも) 木綿豆腐 ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん しょうゆ 三温糖 みりん	ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き	鶏ひき肉 たまねぎ じゃがいも 粉チーズ 片栗粉	たらのおんかけ	たら 水 洋風だし 片栗粉	バナナ	バナナ		
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー だいこん にんじん コーン しょうゆ	はるさめサラダ	はるさめ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖)	車麩のチャンプルー	車麩 豚肉(もも) キャベツ にんじん もやし 料理酒 みりん しょうゆ にら 卵 ごま油				
		オレンジ	オレンジ								
きな粉入りパン粥	食パン きな粉 脱脂粉乳 水	ホットケーキアイス	ホットケーキ粉 脱脂粉乳 米	フルーツゼリー	イナアガー 水 砂糖 りんご バナナ	ツナトマトドリア	米 ツナ水煮缶 トマト たまねぎ ブロッコリー	しらすチャーハン	米 しらす干し にんじん たまねぎ ごま油 しょうゆ	ビスケット	ビスケット
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	赤ちゃんせんべい	せんべい	麦茶	麦茶(浸出液)	麦茶	麦茶(浸出液)	チーズ	チーズ
										牛乳	牛乳
12	牛乳	13	イオン水	14	麦茶	15	麦茶	16	スキムミルク	17	麦茶
軟飯	米	軟飯	米	焼きうどん	干しうどん 豚肉(もも) キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうゆ	軟飯	米	ツナサンドイッチ	サンドイッチパン ツナ水煮 ヨーグルト(無糖)		
すまし汁	オクラ えのきたけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	水戸っぽ汁	鶏もも小間 絹ごし豆腐 じゃがいも にんじん だいこん ねぎ かつお・昆布だし汁 米みそ	中華スープ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ 干しいだけ 水 しょうゆ	みそ汁	ごまつな カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	きな粉がカサンドイッチ	サンドイッチパン バナナ きな粉		
回鍋肉風	豚肉(もも) キャベツ たまねぎ 米みそ(赤色辛みそ) しょうゆ 砂糖 赤ピーマン ピーマン	たらの味噌煮	たら たまねぎ にんじん いんげん 米みそ(赤色辛みそ)	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 ひじき にんじん しょうゆ 片栗粉	五目卵焼き	鶏ひき肉 干しいだけ さやえんどう にんじん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 卵	コーンフレークのバリバリサラダ	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		
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ヨーグルト(無糖)	キャベツとじゃこのおなか和え	キャベツ きゅうり にんじん しらす干し かつお節 しょうゆ	柿	かき	納豆あえ	はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 しょうゆ かつお節	りんご	りんご		
マカロニナポリタン	マカロニ にんじん たまねぎ ケチャップ 三温糖	ベビーダノンヨーグルト	ヨーグルト(無糖)	和風雑炊	米 だいこん にんじん カットわかめ 和風だし しょうゆ	さつま芋あんサンド	サンドイッチパン さつまいも きな粉	汁ビーフン	豚肉(もも) チンゲンサイ たまねぎ にんじん ビーフン かつおだし汁 しょうゆ	ウエハース	ウエハース
麦茶	麦茶(浸出液)	赤ちゃんせんべい	せんべい	麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)	赤ちゃんせんべい	せんべい
										牛乳	牛乳
19	スキムミルク	20	麦茶	21	スキムミルク	22	牛乳	23		24	麦茶
ふりかけ軟飯	米 ふりかけ	軟飯	米	のっぺい汁風	じゃがいも にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉	あんかけ丼	米 豚肉(もも) じゃがいも たまねぎ にんじん トマト 片栗粉				
みそ汁	絹ごし豆腐 いんげん かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	すまし汁	絹ごし豆腐 カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	鶏肉と野菜の和風煮	鶏もも小間 たまねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉	コーンスープ	クリームコーン コーン たまねぎ 水 洋風だし しょうゆ				
ハンバーグ	豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 油 パン粉 牛乳 ケチャップ	鮭のちやんちやん焼き	さけ キャベツ にんじん しめじ コーン 米みそ(赤色辛みそ) 砂糖 しょうゆ アレルギー用マーガリン	大根の中華和え	だいこん きゅうり にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白いりごま	コールドソーダ	キャベツ きゅうり にんじん フレンチドレッシング				
海苔サラダ	キャベツ にんじん もやし しょうゆ 焼きのり 白いりごま	さつま芋のスイートサラダ	さつまいも きゅうり りんご 干しぶどう ヨーグルト(無糖)			オレンジゼリー	オレンジ濃縮果汁 水 砂糖 イナアガー				
南瓜ジャムサンド	食パン かぼちゃ 砂糖	キウイフルーツ	キウイフルーツ	コーン蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー コーン	赤ちゃんせんべい	しょうゆせんべい			フルーツジュレ	ゼリー・オレンジ
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)	牛乳	牛乳					赤ちゃんせんべい	せんべい
26	牛乳	27	スキムミルク	28	麦茶	29	牛乳	30	イオン水		
軟飯	米	軟飯	米	みそ汁	だいこん ごまつな かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	みそ汁	もやし 焼ふ かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	豚丼	米 豚肉(もも) たまねぎ しょうゆ 三温糖 みりん		
みそ汁	たまねぎ じゃがいも かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)	すまし汁	えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ	豆腐と白身魚のトロトロ煮	たら 絹ごし豆腐 はくさい にんじん ほうれんそう かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉	豚肉のすき焼き風煮物	豚肉(もも) はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	みそ汁	かぼちゃ いんげん かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ)		
カレイの煮つけ	かれい 水 砂糖 しょうゆ	鶏肉のごみみそ焼	鶏もも小間 だいこん にんじん いんげん 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ みりん 砂糖 白すりごま 白いりごま	ブロッコリーとささみの和え物	ブロッコリー にんじん 鶏ささ身 しょうゆ すりごま	ほうれん草のごま和え	ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 白すりごま	大豆の和風煮	だいこん にんじん 大豆水煮缶 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん		
マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖)	もやしの中華風和え物	もやし きゅうり カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 たらあげ 白いりごま			オレンジ	オレンジ	りんご	りんご		
五目納豆	納豆 にんじん 小松菜 チーズ しいたけ										
すいとん汁	小麦粉 水 鶏もも小間 だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	バナナ	バナナ	さつま芋蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 調整豆乳 さつまいも	ツナコーンドリア	米 たまねぎ 油 クリームコーン ツナ油漬 水 しょうゆ ピザ用チーズ	バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト		
麦茶	麦茶(浸出液)	ビスケット	ビスケット	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶(浸出液)				
		イオン水	イオン水								

☆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、除去食で対応します。

# 献立表

2018年11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	御飯,みそ汁(かぶ・かぶ葉),カレイのおろし煮,キャベツの胡麻マヨネーズあえ,りんご	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)、/かかれい、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、/キャベツ、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、/りんご、/食パン、コーン、玉ねぎ、ピーマン、とろけるチーズ、/牛乳	◎麦茶,ピザトースト,牛乳	521(368) 21.9(15.4) 17.4(12.2) 3.9(2.8)
02 金	五目うどん,ぶどうゼリー	牛乳、/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、/ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、/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,味噌おにぎり,麦茶	408(295) 15.2(11.2) 8.2(6.0) 2.1(1.5)
05 月	ハッシュドビーフ,ひじきと大根の和え物,ジョア	麦茶(浸出液)、/米、牛肉、豚小間、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、バター、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、水、食塩、こしょう、/だいこん、ひじき、にんじん、コーン、えだまめ、しょうゆ、酢、油、砂糖、/ジョア、/パームクーヘン、/牛乳	◎麦茶,パームクーヘン,牛乳	543(452) 16.6(12.9) 16.3(12.9) 3.7(3.1)
06 火	御飯,みそ汁(キャベツ・麩),肉豆腐,ブロッコリーのミモザサラダ,オレンジ	脱脂粉乳、水、/米、/キャベツ、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、木綿豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、三温糖、みりん、料理酒、/ブロッコリー、コーン、鶏卵、フレンチドレッシング、/オレンジ、/ホットケーキ粉、脱脂粉乳、米、/牛乳	◎スキムミルク,ホットケーキライス,牛乳	560(434) 21.8(18.5) 16.0(11.5) 4.7(3.6)
07 水	御飯,みそ汁(なす・玉ねぎ),コロッケ,はるさめサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/なす、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛ひき肉、たまねぎ、油、食塩、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、ウスターソース、/はるさめ、ロースハム、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/イナアガー、水、黄桃缶、パイン缶、リンゴ缶、バナナ、砂糖	◎麦茶,フルーツゼリー	558(396) 12.6(8.9) 18.1(13.2) 3.8(2.7)
08 木	菜飯,みそ汁(さつま芋・いんげん),ほっけの塩焼き,車麩のチャンプルー	脱脂粉乳、水、/米、菜飯のもと、/さつまいも、いんげん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ほっけ、食塩、/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、食塩、ごま油、/コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ、白いりごま、/こんぶ、/牛乳	◎スキムミルク,ごまおこし,おやつ昆布(以上児),牛乳	502(423) 27.0(23.7) 18.0(14.2) 3.2(2.4)
09 金	醤油ラーメン,焼きぎょうざ,バナナ	牛乳、/ラーメン、豚小間、にんじん、ほうれんそう、コーン、なると、水、中華だしの素、からあげ、しょうゆ、食塩、/餃子/バナナ、/米、しらす干し、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、からあげ、/麦茶(浸出液)	◎牛乳,しらすチャーハン,麦茶	507(434) 16.0(15.2) 10.6(10.5) 3.9(2.9)
10 土	ブルコギ丼,にら卵スープ,オレンジゼリー	野菜ジュース、/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、/にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/ゼリー・オレンジ、/たいやき、/せんべい、/牛乳	◎野菜ジュース,たいやき,せんべい,牛乳	616(489) 21.2(16.6) 17.2(13.0) 3.3(2.7)
12 月	御飯,すまし汁(オクラ・えのき),回鍋肉,ポテトサラダ	牛乳、/米、/オクラ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/豚小間、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、油、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、赤ピーマン、ピーマン、/じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、/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)	◎牛乳,マカロニナポリタン,麦茶	587(444) 19.5(14.9) 22.7(17.8) 3.8(3.0)
13 火	御飯,水戸っぽ汁,茨城県産ほうれん草入りメンチカツ,キャベツとじゃこのおおか和え	ヤクルト、/米、/鶏もも小間、絹ごし豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、ごぼう、かつお・昆布だし汁、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、/豚ひき肉、たまねぎ、ほうれん草、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、かつお節、しょうゆ、/マロンペースト、砂糖、豆乳、/チーズ	◎ヤクルト,茨城県産栗ムース,チーズ(以上児)	595(434) 19.2(14.0) 21.6(15.2) 2.9(2.1)
14 水	焼きそば,中華スープ,シューマイ,柿	麦茶(浸出液)、/焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、油、中濃ソース、あおのり、/チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、ごま油、/しゅうまい/かき、/パン、ウインナーソーセージ、ケチャップ、/牛乳	◎麦茶,ホットドッグ,牛乳	610(482) 20.2(5.8) 22.1(17.7) 5.5(4.9)
15 木	御飯,みそ汁(小松菜・揚げ),五目卵焼き,納豆あえ,グレープフルーツ	麦茶(浸出液)、/米、/こまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏ひき肉、干しいたけ、さやえんどう、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、油、卵、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、納豆、しょうゆ、かつお節、/グレープフルーツ、/ヨーグルト、/ビスコ	◎麦茶,ヨーグルト,ビスコ	426(317) 18.4(14.1) 11.8(9.3) 3.8(2.9)
16 金	ハンバーガー,コーンフレークのパリパリサラダ,寒天入りフルーツポンチ	脱脂粉乳、水、/パン、ハンバーグ、チーズ、レタス、/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、/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、炭酸飲料(サイダー)、/豚小間、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ビーフン、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、油、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,汁ビーフン,麦茶	506(429) 19.9(18.3) 18.2(14.9) 4.1(3.2)
17 土	カレーライス,バナナ,ヤクルト	麦茶(浸出液)、/米、豚小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレーウ、牛乳、/バナナ、/ヤクルト、/今川焼き、/牛乳	◎麦茶,今川焼,牛乳	618(505) 16.2(12.9) 16.8(13.1) 3.6(2.9)

以上児(未満児)