

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前			1 スキムミルク ★	2 牛乳	3 麦茶	4	
昼食			チキンカレー、ポイルウイナー、サラスパサラダ、ショア	御飯、みそ汁、いわしのカツ煮、白菜のおかかチーズ和え	御飯、みそ汁、豚肉の生姜炒め、コールスローサラダ、オレンジ		
午後			アイス、せんべい	フルーツゼリー	きな粉ポテト(未満児)、中華ポテト(以上児)、牛乳		
午前	6 牛乳	7 スキムミルク 	8 麦茶	9 スキムミルク	10 牛乳	11	
昼食	焼きそば、わかめスープ、豆腐ナゲット、パイナップル	オクラとじゃこの混ぜご飯、すまし汁、鶏肉のみそ漬け焼、ひじきと大根の和え物	御飯、みそ汁、マーボー豆腐、はるさめサラダ	豚丼、みそ汁、マカロニサラダ	シュガートースト、コーンスープ、松っぴ&スマイルポテト、野菜サラダ		
午後	チヂミ、麦茶	牛乳かんでん	きな粉クリームサンド、牛乳	バナナ、クッキー、ヤクルト	すいか、せんべい、カルピス		
午前	13	14	15	16 スキムミルク ★	17 牛乳 ★	18 麦茶	
昼食	お弁当持参		お弁当持参		醤油ラーメン、焼きぎょうざ、ピーチコンポート	わかめ御飯、みそ汁、ほっけの塩焼き、カレー風味肉じゃが、オレンジ	ナポリタン、プリン
午後				プリンアラモード	ハムチーズ蒸しパン、りんごジュース	ワッフル、チーズ、牛乳	
午前	20 スキムミルク ★	21 麦茶	22 牛乳	23 スキムミルク ★	24 麦茶	25 麦茶	
昼食	冷やしうどん、春巻き、すいか	御飯、すまし汁、なすとピーマンのみそ炒め、和風ポテトサラダ	御飯、みそ汁、鮭の照り焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ	わかめ御飯、みそ汁、鶏肉の竜田揚げ、キャベツとツナのサラダ、オレンジ	キッズビビンバ、はるさめスープ、ホホワイトボンチ	ハヤシライス、みかんヨーグルト	
午後	ドライカレーピラフ、麦茶	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	ソフールヨーグルト、ビスコ	冷や汁風そうめん、麦茶	米粉のタルト、チーズ(以上児)、牛乳	菓子パン、牛乳	
午前	27 スキムミルク	28 麦茶	29 牛乳	30 スキムミルク 	31 オレンジジュース ★		
昼食	御飯、みそ汁、コロッケ、切干し大根の中華和え、グレープフルーツ	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	御飯、みそ汁、チキンのパン粉焼き、ミニトマト、千草和え	御飯、すまし汁、さばのみそ煮、人参しりしり、キウイフルーツ	ポークカレーライス、コーンフレークのバリバリサラダ、フルーツヨーグルト		
午後	せんべい、野菜ゼリー	コーン蒸しパン、牛乳	フルーチェパフェ	フライドポテト、食べる小魚(以上児)、野菜ジュース	チョコレートケーキ、牛乳		

★ 今月のお誕生日 リクエストメニュー ★

★星組

ちゃん(18日) 冷たいうどん、そうめん、すいか(果物)

★月組

ちゃん(31日) 豚肉カレー、チョコ

★太陽組

くん(1日)カレー、ウイナー、アイス
 くん(17日)リンゴジュース、わかめご飯、さくらんぼ
 ちゃん(17日)醤油ラーメン、餃子、プリン



	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	485	18	14	234
	目標値	463	18.5	12.9	213
以上児	平均値	574	21	16	218
	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

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
##				1	スキムミルク	2	牛乳	3	麦茶	4	
				あんかけ丼	米 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉	軟飯	米	軟飯	米		
				みそ汁	はくさい いんげん かつお・昆布だし汁 米みそ	みそ汁	なめこ 焼心 かつお・昆布だし汁 米みそ	みそ汁	もやし にら かつお・昆布だし汁 米みそ		
				かぼちゃの煮物	かぼちゃ 砂糖 しょうゆ	鯛の野菜あんかけ	鯛 人参 だいこん ごぼう いんげん かつお・昆布だし汁 醤油	肉じゃが	豚肉 たまねぎ じゃが芋 人参 かつお・昆布だし汁 三温糖 醤油		
				サラスパサラダ	サツタ用スパゲティ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖) 脱脂粉乳	白菜のおかかチーズ和え	はくさい にんじん チーズ しょうゆ かつお節	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン ヨーグルト(無糖) 脱脂粉乳		
				フルーツパッ粥	食パン りんご オレンジ パイナップル天然果汁	ベビーダノンヨーグルト 赤ちゃんせんべい	ベビーダノンヨーグルト 赤ちゃんせんべい	きな粉ポテト 牛乳	さつまいも きな粉 砂糖 食塩 牛乳		
6	牛乳	7	スキムミルク	8	麦茶	9	スキムミルク	10	牛乳	11	
焼うどん	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	しらす軟飯	米 オクラ	軟飯	米	豚丼	米 豚肉 たまねぎ ごぼう しょうゆ 三温糖 かつお・昆布だし汁	南瓜サンドパン	食パン かぼちゃ 三温糖		
わかめスープ	カットわかめ コーン 水 かつお・昆布だし汁 しょうゆ	すまし汁	焼心 えのきたけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	みそ汁	なす カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ	みそ汁	かぼちゃ 焼心 かつお・昆布だし汁 米みそ	コーンスープ	クリームコーン缶 コーン缶 たまねぎ 油 水 洋風だしの素		
野菜スティック	だいこん にんじん ブロッコリー	鶏肉と野菜のみそ煮	鶏もも肉 にんじん はくさい ブロッコリー 米みそ しょうゆ	マーボー豆腐風	木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 醤油 米みそ 三温糖 料理酒 ケチャップ 水 片栗粉	マカロニサラダ	マカロニ・スパゲティ にんじん きゅうり ヨーグルト(無糖) 脱脂粉乳	オムレツ	オムレツ		
りんご	りんご	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 油 砂糖	トマトサラダ	トマト きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ 白いりごま ごま油	バナナ	バナナ	野菜サラダ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン ノンオイル 和風ドレッシング		
ほうれん草チミ 麦茶	ほうれん草 豚ひき肉 小麦粉 コーン しらす干し 食塩 麦茶(浸出液)	牛乳かんでん	角かんでん 砂糖 牛乳 水	きな粉クリームサンド 牛乳	食パン きな粉 脱脂粉乳 水 砂糖 牛乳	にゅうめん 麦茶	干しとうめん しらす にんじん たまねぎ はくさい 麦茶(浸出液)	すいか	すいか	赤ちゃんせんべい イオン水	赤ちゃんせんべい イオン水
13		14		15		16	スキムミルク	17	牛乳	18	麦茶
お弁当持参		お弁当持参		お弁当持参		にゅうめん	干しとうめん にんじん ほうれん草 はくさい コーン しょうゆ かつお・昆布だし汁	ふりかけご飯	米 ふりかけ	お弁当持参	
						プロッコリーと豆腐のおやき	プロッコリー 絹ごし豆腐 ツナ水煮缶 片栗粉	みそ汁	こまつな えのきたけ かつお・昆布だし汁 米みそ		
もも	もも	鮭のちゃんちゃん焼き風	さけ たまねぎ にんじん コーン 米みそ 片栗粉	肉じゃが	豚ひき肉 じゃが芋 人参 たまねぎ 醤油 砂糖 かつお・昆布だし汁 片栗粉 グリンピース	オレンジ	オレンジ				
しらす雑炊 麦茶	米 しらす にんじん だいこん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 麦茶(浸出液)	チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 脱脂粉乳 三温糖 調製豆乳 チーズ	イオン水	イオン水	ソフトボーロ 赤ちゃんせんべい 牛乳	ソフトボーロ 赤ちゃんせんべい 牛乳				
20	スキムミルク	21	麦茶	22	牛乳	23	スキムミルク	24	麦茶	25	麦茶
冷やしうどん	ゆでうどん きゅうり トマト 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	軟飯	米	軟飯	米	チーズリゾット	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ブロッコリー 粉チーズ	ピビンバ風	米 豚ひき肉 もやし 人参 ほうれん草 醤油 ごま油 かつお・昆布だし汁 片栗粉	お弁当持参	
かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ 育児用ミルク	すまし汁	ほうれん草 えのきたけ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	みそ汁	木綿豆腐 カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ	マカロニスー	マカロニ にんじん トマト かつお・昆布だし汁	はるさめスー	はるさめ チンゲンサイ にんじん 水 中華だしの素 しょうゆ 食塩 ごま油		
スイカ	すいか	なすとピーマンのみそ煮込み	なす ピーマン 豚肉 米みそ 砂糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁 片栗粉	たらとトマト煮	たら トマト じゃがいも たまねぎ かつお・昆布だし汁	キャベツとツナのサラダ	キャベツ ツナ油漬缶 にんじん きゅうり フレンチドレッシング	バナナ	バナナ		
ベジタブルピラフ 麦茶	米 ミックスベジタブル 豚ひき肉 しょうゆ 麦茶(浸出液)	じゃが芋のみ たらし団子	じゃがいも 上新粉 砂糖 しょうゆ 砂糖	ベビーダノンヨーグルト	ベビーダノンヨーグルト	冷やしそめ	干しとうめん 鶏ささ身 にんじん きゅうり だし汁 醤油 みりん 白すりごま 麦茶(浸出液)	かぼちゃリゾット	米 かぼちゃ ブロッコリー 粉チーズ		
27	スキムミルク	28	麦茶	29	牛乳	30	スキムミルク	31	イオン水		
軟飯	米	ミートソーススパゲティ	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 グリンピース	軟飯	米	すまし汁	オクラ えのきたけ かつお・昆布だし汁 米みそ	ポークあんかけライ	米 豚肉(もも) じゃがいも たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 片栗粉		
ふりかけ	ふりかけ	ピソワーズ	じゃがいも たまねぎ 水 豆乳 洋風だしの素 こしょう	みそ汁	かぶ かぶ・葉 かつお・昆布だし汁 米みそ	鮭のみそ煮	さけ 米みそ 三温糖 みりん 酒	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 しょうゆ 三温糖 白すりごま		
みそ汁	こまつな カットわかめ かつお・昆布だし汁 米みそ	野菜サラダ	キャベツ きゅうり コーン 酢 油 砂糖 食塩 赤ピーマン チーズ	チキンのあんかけ	鶏もも肉 じゃがいも 白菜 にんじん だし汁 しょうゆ 片栗粉	人参しりしり	にんじん もやし ツナ油漬缶 油 しょうゆ 食塩	バナナヨーグル	バナナ ヨーグルト(無糖)		
コーンのおやき	豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ コーン 片栗粉	ぶどうゼリー	ぶどう濃縮果汁 水 砂糖 イナアガー	トマト	トマト	キウイ	キウイ				
グレープフルーツ	グレープフルーツ			野草和え	キャベツ きゅうり 人参 卵 醤油			ホットケーキ	ホットケーキ粉		
赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	コーン蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 脱脂粉乳 三温糖 調製豆乳	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖) みかん もも りんご	青のりポテト	じゃがいも あおのり 食塩	牛乳	牛乳		
野菜ゼリー	野菜ジュース 水 砂糖 イナアガー	牛乳	牛乳			赤ちゃん野菜ジュース	野菜ジュース				

☆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08月

百合が丘 ひまわり保育園

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 水	チキンカレー, ポイルワインナー , サラスパサラダ , ジョア	脱脂粉乳、水、/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、/ ウインナーソーセージ 、/サラダ用スパゲティ、にんじん、きゅうり、 ロースハムスライス(半月千切り) 、 マヨネーズ 、脱脂粉乳、食塩、/ジョア・プレーン、/アイスクリーム、/しょうゆせんべい	◎スキムミルク、アイス、せんべい	659(573) 22.2(21.8) 21.4(17.4) 3.1(2.5)
02 木	御飯,みそ汁(なめこ・ねぎ),いわしのオレンジ煮,白菜のおかかチーズ和え	雪印メグミルク 1L、/米、/なめこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/いわし、オレンジ、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、/はくさい、にんじん、チーズ、しょうゆ、かつお節、/粉かんでん、水、みかん缶、もも缶(黄桃)	◎牛乳、フルーツゼリー	446(334) 20.7(15.8) 13.3(10.4) 2.5(1.9)
03 金	御飯,みそ汁(もやし・にら),豚肉の生姜炒め, コールスローサラダ ,オレンジ	麦茶(浸出液)、/米、/もやし、にら、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚小間、しょうが、たまねぎ、油、料理酒、みりん、三温糖、しょうゆ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、 ロースハムスライス(半月千切り) 、冷凍コーン、 マヨネーズ 、脱脂粉乳、フレンチドレッシング、/オレンジ、/さつまいも、きな粉、砂糖、食塩、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、/雪印メグミルク 1L	◎麦茶、きな粉ポテト(未満児)、中華ポテト(以上児)、牛乳	685(514) 23.4(19.3) 22.6(17.9) 4.7(4.0)
04 土	親子丼 ,みそ汁,ゼリー	カルピス、/米、水、鶏もも小間、たまねぎ、にんじん、油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、 卵 、焼きのり、/だいこん、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ゼリー・オレンジ、/ シュークリーム 、/しょうゆせんべい、/雪印メグミルク 1L	◎カルピス、 シュークリーム 、せんべい、牛乳	613(634) 23.3(19.4) 17.6(14.7) 1.8(1.3)
06 月	焼きそば,わかめスープ, 豆腐ナゲット ,パイナップル	雪印メグミルク 1L、/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、/カットわかめ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/豆腐ナゲット、油、ケチャップ、/パイナップル、/にら、豚ひき肉、小麦粉、コーン(冷凍)、しらす干し、食塩、水、ごま油、しょうゆ、砂糖、/麦茶(浸出液)	◎牛乳、チヂミ、麦茶	498(440) 20.0(17.6) 14.8(14.0) 5.4(4.3)
07 火	オクラとじゃこの混ぜご飯,すまし汁(えのき),鶏肉のみそ漬け焼,ひじきと大根の和え物	脱脂粉乳、水、/米、オクラ、しらす干し、しょうゆ、かつお節、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/鶏もも皮つき30g、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、/だいこん、ひじき、にんじん、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、しょうゆ、酢、油、砂糖、/粉かんでん、砂糖、牛乳、水、もも缶(黄桃)、 パイン缶 、りんご(缶詰)、みかん缶	◎スキムミルク、牛乳かんでん	440(363) 18.6(16.5) 12.4(8.7) 3.3(2.6)
08 水	御飯,みそ汁(なす・油揚げ),マーボー豆腐, はるさめサラダ	麦茶(浸出液)、/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、料理酒、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、白すりごま、ごま油、/食パン、きな粉、脱脂粉乳、水、砂糖、/雪印メグミルク 1L	◎麦茶、きな粉クリームサンド、牛乳	697(535) 31.2(24.5) 24.4(19.4) 5.2(4.1)
09 木	豚丼,みそ汁(かぼちゃ・ねぎ), マカロニサラダ	脱脂粉乳、水、/米、豚バラ2cmカット、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)、/マカロニ・スパゲティ、にんじん、きゅうり、 ロースハムスライス(半月短冊) 、 マヨネーズ 、脱脂粉乳、食塩、/バナナ、/ クッキー 、/ヤクルト	◎スキムミルク、バナナ、 クッキー 、ヤクルト	773(602) 17.7(15.8) 30.7(22.3) 4.3(3.2)
10 金	シュガートースト,コーンスープ, オムレツ &スマイルポテト,野菜サラダ	雪印メグミルク 1L、/食パン、アレルギー用マーガリン、三温糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、油、水、洋風だしの素、パセリ粉、/ オムレツ 、ケチャップ、スマイルポテト、/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ(冷凍)、コーン(冷凍)、ノンオイル和風ドレッシング、/すいか、/しょうゆせんべい、/カルピス	◎牛乳、すいか、せんべい、カルピス	873(689) 23.7(18.7) 19.2(15.3) 4.8(3.6)
16 木	醤油ラーメン,焼きぎょうざ,ピーチコンポート	脱脂粉乳、水、/ラーメン(冷凍)、豚小間、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、コーン(冷凍)、なると、油、水、中華だしの素、がらあじ、しょうゆ、食塩、/豚ひき肉、ねぎ、ほうれんそう、ぎょうざの皮、油、/もも、/ 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	414(355) 18.4(17.5) 11.1(8.6) 3.3(2.5)
17 金	わかめ御飯,みそ汁(小松菜・えのき),ほっけの塩焼き,カレー風味肉じゃが,オレンジ	雪印メグミルク 1L、/米、炊き込みわかめ、/こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ほっけ(開き干し)、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(冷凍)、/オレンジ、/小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、三温糖、調製豆乳、チーズ、 ハム 、/りんご濃縮果汁	◎牛乳、 ハムチーズ蒸しパン 、りんごジュース	649(525) 28.3(21.9) 18.1(14.4) 3.1(2.4)
18 土	ナポリタン , プリン	麦茶(浸出液)、/スパゲティ、 ウインナーソーセージ 、たまねぎ、しめじ、ケチャップ、三温糖、コンソメ、ピーマン、/ カスタードプリン 、/ ワッフル 、/チーズ、/牛乳	◎麦茶、 ワッフル 、チーズ、牛乳	587(517) 20.4(16.9) 15.4(12.9) 3.4(2.7)
20 月	冷やしうどん,春巻き,すいか	脱脂粉乳、水、/ゆでうどん、きゅうり、カットわかめ、冷凍コーン、トマト、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、/春巻き、油、/すいか、/米、ミックスベジタブル(冷凍)、カレー粉、豚ひき肉、/麦茶(浸出液)	◎スキムミルク、ドライカレーピラフ、麦茶	378(313) 11.3(11.2) 7.6(6.1) 2.3(1.7)
21 火	御飯,すまし汁(ほうれん草),なすとピーマンのみそ炒め, 和風ポテトサラダ	麦茶(浸出液)、/米、/ほうれんそう、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/なす、油、ピーマン、豚小間、油、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、/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、/白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐(相模屋)400g、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)	◎麦茶、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	419(326) 10.9(8.1) 8.8(8.3) 2.8(2.6)

以上児(未満児)

