

2016年6月

献立表

認定こども園ひかり

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01	ごはん えのきのかき玉汁 ～ 鮭の照焼き オレンジ 水 じゃが芋のそぼろ煮 ～ 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、は ちみつ、ごめ油	牛乳、さけ、卵、豚 ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、絹ごし 豆腐、調製豆乳、す りごま	オレンジ、こまつ な、キャベツ、にん じん、えのきたけ、 ごぼう、ねぎ、きゅ うり	しょうゆ、きび砂 糖、みりん、和風だ しの素	牛乳 せんべい ～ 牛乳 豆腐蒸しパン	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 223 mg
02	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ～ ポパイエッグ 木 炒り鶏煮 ～ キャベツの磯和え	米、じゃがいも、こ め油、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉 (皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)、 ベーコン、油揚げ、 ちくわ	キャベツ、チンゲン サイ、たまねぎ、に んじん、しめじ、ご ぼう、たけのこ(ゆ で)、ほうれんそ う、刻みのり	ケチャップ、しょう ゆ、きび砂糖、中濃 ソース、和風だしの 素、中華だしの素	牛乳 サブレ ～ 牛乳 せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 200 mg
03	ミートパスタ ～ ほうれん草としらすのサラダ 金 パナナ ～ 牛乳	スパゲティー、米、 マヨネーズ、ごめ油	牛乳、豚ひき肉、し らす干し、バター、 生クリーム、粉チー ズ、ごま	バナナ、ほうれんそ う、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ト マトピューレ、しめ じ	ケチャップ、きび砂 糖、中濃ソース、 しょうゆ、コンソメ	カルピス せんべい ～ ほうじ茶 ごまおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 207 g
04	ごはん 豆腐のみそ汁 ～ 豚肉のしょうが焼き 土 さつま芋の甘煮 ～ ブロccoliのツナ和え	米、さつまいも、フ レンチドレッシング (乳化型)、ごめ油	牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、ツ ナ油漬缶	ブロッコリー、こまつ な、たまねぎ、 キャベツ、えのきた け、にんじん	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素、 おろししょうが	牛乳 クッキー ～ 牛乳 せんべい	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 211 mg
06	菜めし わかめスープ ～ コーンシュウマイ パナナ 月 南瓜の煮物 ～ 春雨サラダ	米、食パン、はるさ め、ごめ油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、ごま	バナナ、かぼちゃ、 ほうれんそう、しい たけ、にんじん、い ちごジャム、カット わかめ	しょうゆ、きび砂 糖、中華だしの素、 酢、食塩	牛乳 せんべい ～ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 193 mg
07	 ～ 愛情弁当の日 ～ ☆お昼に牛乳が出ます☆		牛乳	オレンジ濃縮果汁、 みかん濃縮果汁		お茶 ゼリー ～ ジュース せんべい	エネルギー 175 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 12.3 mg
08	ポークカレー ～ 福神漬け 水 キャベツと炒り卵のサラダ ～ ヨーグルト	米、じゃがいも、こ め油	ヨーグルト(加糖)、 豚肉(もも)、卵、 チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 福神漬、グリーンピー ス(冷凍)	カレールー、しょう ゆ	牛乳 せんべい ～ ほうじ茶 サブレ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 209 mg
09	ごはん しめじのみそ汁 ～ 砂肝(未:ミートボール) メロン 木 じゃが芋のツナ煮 ぶりかけ ～ 青菜のマヨネーズ和え	米、じゃがいも、白 玉粉、マヨネーズ、 ごめ油	牛乳、砂肝、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、粉チーズ、 ハム、ツナ油漬缶	メロン、だいこん、 こまつな、キャベ ツ、にんじん、しめ じ、もやし、しょう が、ホールトマト缶 詰	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素、 食塩、中濃ソース、 ケチャップ	お茶 ビスケット ～ 牛乳 ボンテケージョ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 301 mg
10	ごはん ほうれん草のかき玉汁 ～ チーズ納豆 金 ひじきの炒り煮 ～ ブロccoliのごまサラダ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、胡 麻ドレッシング、ソ フトササミフレー ク、ごめ油、はちみ つ、砂糖	牛乳、卵、納豆、さ つま揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、 チーズ、調製豆乳	ブロッコリー、ほう れんそう、にんじ ん、たまねぎ、ひじ き、刻みのり	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素、 食塩	牛乳 せんべい ～ 牛乳 北京まんじゅう	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 253 mg
11	ごはん 根菜のみそ汁 ～ 焼き魚 土 じゃが芋の金平煮 ～ キャベツとハムの和え物	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、ごま油	さけ、豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛み そ)、ハム、油揚 げ、ごま	にんじん、だいこ ん、キャベツ、ほう れんそう、しめじ、 ごぼう、きゅうり	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素、 食塩	牛乳 サブレ ～ 牛乳	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 71 mg
13	わかめごはん なめこのみそ汁 ～ かぼちゃコロッケ オレンジ 月 根菜の炒り煮 ～ 小松菜のかにかま和え	米、ごめ油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、か にかまぼこ	オレンジ、キャベ ツ、にんじん、こまつ な、たけのこ(ゆ で)、ごぼう、ね ぎ、なめこ	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素	牛乳 せんべい ～ 牛乳 クッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 294 mg
14	(未満児誕生会) ～ 麻婆豆腐丼 火 南瓜の甘煮 ～ ほうれん草の中華和え 中華コンソスープ	米、ホットケーキ 粉、片栗粉、ごめ 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚ひき肉、無塩 バター、クリーム チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま	かぼちゃ、ほうれ んそう、クリームコ ーン缶、たまねぎ、 キャベツ、ブルーベ リージャム、もやし、 しいたけ、ね ぎ、にんじん	しょうゆ、きび砂 糖、中華だしの素、 甜麺醬、酢、食塩、 おろししょうが	牛乳 ウエハース ～ 牛乳 ブルーベリー マフィン	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 239 mg
15	〈以上児誕生会①〉 ～ たまごハムサンド コンソメスープ 水 ローストチキン ～ チーズポテト ～ 青菜のツナサラダ	じゃがいも、食パ ン、胡麻ドレシッ グ、マヨネーズ、 マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、絹ごし豆 腐、卵、ツナ油漬 缶、ハム、粉チー ズ	だいこん、キャベ ツ、チンゲンサイ、 えのきたけ、にんじ ん、みかん濃縮果汁	しょうゆ、コンソ メ、みりん、おろし しょうが、きび砂 糖、食塩、酒	スポン せんべい ～ 牛乳 キャラメルブ リン	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 270 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
16	〈以上児誕生会②〉 ～ チキンライス わかめのみそ汁 木 白身魚のフライ ～ 根菜金平 ～ アスパラサラダ	米、パン粉、マヨ ネーズ、ごめ油、小 麦粉、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、たら、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、かにか まぼこ、油揚げ、ご ま、ゼラチン	りんご濃縮果汁、キャ ベツ、にんじん、ぶ どう濃縮果汁、たけの こ(ゆで)、しめじ、 ごぼう、グリーンアス パラス、ほうれんそ う、カットわかめ、か んてん(粉)	中濃ソース、しょう ゆ、きび砂糖、和風 だしの素	牛乳 ミニドーナツ ～ 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 200 mg
17	ごはん 大根のかき玉汁 ～ みそ焼肉 パナナ 金 じゃがバター ～ 小松菜とチーズのおかか和え	米、じゃがいも、こ め油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、ハ ター、かつお節	バナナ、こまつな、 たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、切り 干しいんこん、あお のり	しょうゆ、きび砂 糖、食塩、和風だし の素	牛乳 せんべい ～ 牛乳 サブレ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 231 mg
18	ごはん えのきのみそ汁 ～ 高野豆腐の卵とじ 土 ほうれん草のソテー ～ ポテトサラダ	米、じゃがいも、マ ヨネーズ	牛乳、卵、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ油漬 缶、ベーコン、凍り 豆腐、バター	ほうれんそう、もや し、たまねぎ、しめ じ、キャベツ、えの きたけ、にんじん	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素、 食塩	牛乳 ビスケット ～ 牛乳 せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 190 mg
20	にんじんごはん もやしのかき玉汁 ～ 鶏肉のマーマレード焼き メロン 月 野菜の炒り煮 ～ キャベツのツナ和え	米、じゃがいも、食 パン、マヨネーズ、 ごめ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、ち くわ、ツナ油漬缶、 粉チーズ	メロン、にんじん、 キャベツ、ほうれん そう、もやし、しめ じ、ごぼう、マーマ レード	しょうゆ、きび砂 糖、酒、和風だしの 素、酢、中華だしの 素、食塩	牛乳 せんべい ～ 牛乳 パンせんべい	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 197 mg
21	ひき肉カレー ～ 福神漬け 火 カミカミサラダ ～ プリン	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、ごめ油	牛乳、豚ひき肉、冷 凍大豆、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、 たまねぎ、キャベ ツ、しめじ、福神 漬、ひじき	カレールー、しょう ゆ	お茶 サブレ ～ 牛乳 バナナ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 259 g
22	ごはん 油揚げのみそ汁 ～ 鮭のみそマヨ焼き 水 鶏じゃが ～ 青梗菜とベーコンのサラダ	米、じゃがいも、胡 麻ドレッシング、マ ヨネーズ、ごめ油	牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、鶏 もも肉(皮付き)、 ベーコン、油揚げ	ほくさい、キャベ ツ、チンゲンサイ、 にんじん、ごぼう、 えのきたけ、コーン (冷凍)	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素	牛乳 せんべい ～ 牛乳 ビスケット	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 233 mg
23	焼うどん ～ ブロccoliと卵のサラダ 木 さつま芋のみそ汁 ～ パナナ	ゆでうどん、さつま いも、米、ごめ油	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 卵、ツナ油漬缶	バナナ、ブロッコ リー、こまつな、 キャベツ、にんじ ん、しめじ	しょうゆ、フレンチ ドレッシングデラッ クス(白)、きび砂 糖、和風だしの素	牛乳 クッキー ～ 牛乳 ツナおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 213 mg
24	ニラ玉あんかけ丼 ～ 春巻 金 きゅうりのツナ和え ～ ワンタンスープ	米、ワンタンの皮、 ごめ油、砂糖、片栗 粉	牛乳、卵、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶	りんご濃縮果汁、キャ ベツ、ほうれんそ う、たまねぎ、きゅ うり、えのきたけ、 ねぎ、にんじん、カ ットわかめ、かんて ん(粉)	しょうゆ、きび砂 糖、中華だしの素、 食塩	牛乳 せんべい ～ 牛乳 りんご寒天	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.7 g カルシウム 180 mg
25	ごはん 切干大根のみそ汁 ～ ウィンナーのケチャップ煮 土 じゃが芋のコンソメ煮 ～ マカロニサラダ	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、マカロ ニ、ごめ油	牛乳、絹ごし豆腐、 ウィンナー、鶏もも 肉(皮付き)、米み そ(淡色辛みそ)、 ツナ油漬缶、バター	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、し めじ、切り干しい んこ	ケチャップ、しょう ゆ、きび砂糖、コン ソメ、和風だしの素	牛乳 サブレ ～ 牛乳 せんべい	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 164 mg
27	かおりごはん きこのみそ汁 ～ 鶏の唐揚げ 月 ジャーマンポテト ～ 青菜とチーズのサラダ	米、食パン、じゃが いも、片栗粉、マヨ ネーズ、ごめ油、 マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶、 ベーコン、チーズ、 バター	ほうれんそう、たま ねぎ、キャベツ、に んじん、しめじ、え のきたけ、カットわ かめ	しょうゆ、和風だし の素、コンソメ	牛乳 せんべい ～ 牛乳 サンドイッチ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.7 g カルシウム 216 mg
28	麦ごはん 麩のみそ汁 ～ しらす納豆 オレンジ 火 南瓜のそぼろあんかけ ～ コーンサラダ	米、押麦、焼ふ、こ め油、片栗粉	牛乳、納豆、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干 し、ちくわ、かつお 節	かぼちゃ、オレン ジ、キャベツ、たま ねぎ、だいこん、こ し、ちくわ、かつお 節(冷凍)、ね ぎ	フレンチドレシッ グデラックス(白)、 しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素	牛乳 ビスコ ～ 牛乳 せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 213 mg
29	ごはん ほうれん草のみそ汁 ～ タラのピカタ 水 筑前煮 ～ 温野菜サラダ	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、こ め油、小麦粉、砂糖	牛乳、たら、鶏もも 肉(皮付き)、卵、 おから、米みそ(淡 色辛みそ)、豆腐、 かにかまぼこ、すり ごま	ほうれんそう、フ ロコリー、かぼ ちや、にんじん、た けのこ(ゆで)、し めじ、ごぼう、ね ぎ、干しいたけ	ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、き び砂糖、和風だしの 素	牛乳 せんべい ～ 牛乳 おからドーナツ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 211 mg
30	豚丼 パナナ ～ さつま芋のレモン煮 木 ほうれん草の磯和え ～ 豆腐のかき玉汁	米、さつまいも、砂 糖、ごめ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、絹ごし豆腐、米 みそ(淡色辛み そ)、ゼラチン	バナナ、オレンジ濃 縮果汁、ほうれんそ う、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、え のきたけ、きゅ うり、レモン果汁、刻 みのり	しょうゆ、きび砂 糖、和風だしの素、 食塩	牛乳 ビスケット ～ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.0 g カルシウム 188 mg