



きゅうしょくこんだてひょう



岩崎ひまわり幼稚園

日 付	曜日	献立	おやつ	主な材料と体内での働き				幼児食栄養価
				主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
1	月	ごはん ぶたにくのやながわふう あおなのおひだし みそじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶるーべりーずーこーん	鶏小豆・鶏卵・普通牛乳・スキムミルク	ごぼう・たまねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・カットわかめ・黄桃缶	鶏白米・サラダ油・上白糖・ごま油・小豆粉・ホットケーキミックス・無塩バター	醤油・しょうゆ・みりん・黒味噌・白味噌・粒粒和風だし・ブルーベリージャム	エ 564 kcal たん 19.3 g 脂 20.2 g 食塩 1.7 g
2	火	ごはん とりちゅうかいだめ ちやしとちんげんさいのあえも きさべつすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ばななけーき	鶏もも皮付・普通牛乳	ブロッコリー・キャベツ・もやし・チンゲン菜・カットわかめ・人参・オレゴン・パパイア	鶏白米・片栗粉・サラダ油・上白糖・ごま油・ホットケーキミックス	おろし生薑・おろしごんにく・和唐辛子・鷹がらスープ(顆粒)・醤油・粒粒和風だし・青唐	エ 574 kcal たん 20.5 g 脂 19.2 g 食塩 1.9 g
3	水	ごはん とりちゅうかいだめ じゃーまんぼてと みそじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶるーべりーずーこーん	鶏皮煮・木綿豆腐・ウィンナーソーセージ・普通牛乳	長ねぎ・人参・たまねぎ・小松菜・もやし・白味噌	鶏白米・サラダ油・片栗粉・上白糖・じゃがいも	醤油・醤油しょうゆ・みりん・黒味噌・コンソメ・白味噌・粒粒和風だし・ブルーチェ	エ 528 kcal たん 18.7 g 脂 19.0 g 食塩 2.0 g
4	木	ごはん ぶたのしょうがやき つまなさいのあえ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	鶏小豆・油揚げ・普通牛乳・スキムミルク	たまねぎ・人参・小松菜・もやし・鶏みのり・長ねぎ・パイン缶	鶏白米・サラダ油・さつまいも・上白糖・バター	おろし生薑・おろしごんにく・醤油しょうゆ・みりん・黒味噌・白味噌・粒粒和風だし	エ 608 kcal たん 18.6 g 脂 25.4 g 食塩 1.6 g
5	金	すはげていなぼりたん つまなさいのあえ かぼちゃのすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう なめしおにぎり	ウィンナーソーセージ・ツナフレーク・普通牛乳	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・ホールコーン・かぼちゃ・えのきだけ・みかん缶・小松菜	サラダ油・上白糖・鶏白米・ごま油	スリザン(乾)・ケチャップ・黄唐・コンソメ・黄唐・青唐	エ 621 kcal たん 20.8 g 脂 21.6 g 食塩 2.0 g
6	土	にらたまどん きさべつのおかまよあえ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう せんべい ひすけつと	鶏ばら・鶏卵・かつおぶし・普通牛乳	ごぼう・キャベツ・人参・もやし・カットわかめ・白味噌	鶏白米・ごま油・マヨネーズ・せんべい・ビスケット	粒粒和風だし・鷹がらスープ(顆粒)・醤油・粒粒和風だし・白味噌・粒粒和風だし	エ 647 kcal たん 21.3 g 脂 29.2 g 食塩 1.7 g
8	月	ごはん ぶたのしょうがやき きゅうりとわかめのさらだ まからにすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう れーずんむしばん	鶏小豆・大豆水煮・ツナフレーク・普通牛乳	人参・たまねぎ・ホールトマト缶・きゅうり・キャベツ・ほうれん草・カットわかめ・黄桃缶・レーズン	鶏白米・じゃがいも・サラダ油・上白糖・ホットケーキミックス	ケチャップ・ウスターソース・黄唐・粒粒和風だし・醤油しょうゆ・マカロニ・コンソメ	エ 654 kcal たん 20.8 g 脂 26.2 g 食塩 2.1 g
9	火	ごはん まーぼーあつおけ ひらつこりーとにんじんのなむる はるさめすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう めんじんどうふ	厚揚げ・鶏皮煮・普通牛乳	たまねぎ・ブロッコリー・人参・長ねぎ・干ししいたけ・梨・黄桃缶・みかん缶・レーズン	鶏白米・サラダ油・ごま油・上白糖・片栗粉・青唐	白味噌・醤油しょうゆ・鷹がらスープ(顆粒)・黄唐・粒粒和風だし	エ 558 kcal たん 19.6 g 脂 21.2 g 食塩 1.5 g
10	水	ごはん だんごりーちきん かららるいだめ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう たいやき	鶏もも皮付・ヨーグルト(無糖)・ツナフレーク・鶏豆腐・普通牛乳	キャベツ・人参・たまねぎ・小松菜・カットわかめ・白味噌	鶏白米・サラダ油・三三二二(焼)・つばあん	おろし生薑・おろしごんにく・おろし生薑・おろしごんにく・カレー粉・黄唐・粒粒和風だし・鷹がらスープ(顆粒)・白味噌・粒粒和風だし	エ 563 kcal たん 21.2 g 脂 21.2 g 食塩 1.7 g
11	木	ごはん だのやいあんかけ きさめいものあえ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう つまなさい	たら・普通牛乳・ツナフレーク	たまねぎ・人参・小松菜・パイン缶	鶏白米・サラダ油・片栗粉・ごま油・さつまいも・上白糖・小豆粉・黄パン・マヨネーズ	鷹がらスープ(顆粒)・醤油しょうゆ・黄唐・白味噌・粒粒和風だし	エ 591 kcal たん 24.0 g 脂 18.0 g 食塩 2.0 g
12	金	しゃくばん きょうざのかわのみーとらぎにあ れんざらだ こんせめすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ちやーはんふうおにぎり	鶏皮煮・スキムミルク・ころけるチーズ・普通牛乳・鶏卵	たまねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・もやし・みかん缶・黄唐	黄パン・餃子の皮・サラダ油・じゃがいも・鶏白米・ごま油	ダイスタマト缶・ケチャップ・コンソメ・黄唐・鷹がらスープ(顆粒)・醤油しょうゆ	エ 631 kcal たん 28.3 g 脂 26.4 g 食塩 2.0 g
13	土	ごはん ちんじやあろーず ちやしひなむる ちゅうかすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう せんべい うえはーす	鶏小豆・鶏卵・普通牛乳	ピーマン・たけのこ水煮缶・もやし・人参・チンゲン菜・パイン缶	鶏白米・片栗粉・ごま油・白ごま・せんべい・ウエハース	醤油しょうゆ・黄唐・鷹がらスープ(顆粒)	エ 581 kcal たん 17.3 g 脂 26.3 g 食塩 1.5 g
16	火	ごはん とりにくのだいにんおろしそーすけ ちんげんさいのすじょうゆあえ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう ぶあまけーき	鶏もも皮付・油揚げ・普通牛乳	大根・もやし・チンゲン菜・人参・キャベツ・オレゴン	鶏白米・サラダ油・上白糖・小豆粉	黄唐・粒粒和風だし・醤油しょうゆ・みりん・黒味噌・粒粒和風だし・青唐・ピーキングパウダー	エ 576 kcal たん 21.2 g 脂 21.1 g 食塩 1.7 g
17	水	ごはん みーとらーふきのこそーすけ ませだあんざらだ ようふうすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ぐれーぶざりー	鶏皮煮・木綿豆腐・普通牛乳	たまねぎ・ぶためしめじ・えのきだけ・人参・きゅうり・小松菜・もやし・白味噌	鶏白米・サラダ油・片栗粉・上白糖・じゃがいも・マヨネーズ	黄唐・醤油しょうゆ・水・黄唐・コンソメ・カップゼリーの素	エ 551 kcal たん 17.2 g 脂 21.2 g 食塩 1.4 g
18	木	ごはん やきにく つまなさいのちやしひのりあえ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう みだらしーすいもち	鶏小豆・油揚げ・普通牛乳・スキムミルク・ころけるチーズ	たまねぎ・人参・小松菜・もやし・長ねぎ・鶏みのり・パイン缶	鶏白米・サラダ油・白ごま・じゃがいも・片栗粉・上白糖	おろし生薑・おろしごんにく・みりん・黒味噌・白味噌・粒粒和風だし・水	エ 601 kcal たん 19.2 g 脂 28.7 g 食塩 1.8 g
19	金	じゃーじゃーうどん あおのりぼてと ちゅうかすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	鶏皮煮・普通牛乳・油揚げ	たまねぎ・人参・たけのこ水煮缶・キャベツ・ほうれん草・あおのり・みかん缶・小松菜	うどん・サラダ油・上白糖・片栗粉・じゃがいも・ごま油・鶏白米	白味噌・醤油しょうゆ・水・おろし生薑・鷹がらスープ(顆粒)・黄唐・鷹がらスープ(顆粒)	エ 527 kcal たん 18.4 g 脂 21.9 g 食塩 2.1 g
20	土	すたまどん きさべつわふうまよさらだ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう よーくくと	鶏ばら・かつおぶし・普通牛乳・ヨーグルト	たまねぎ・ごぼう・キャベツ・人参・もやし・カットわかめ・白味噌	鶏白米・上白糖・白ごま・サラダ油・マヨネーズ	おろし生薑・おろしごんにく・黄唐・みりん・黒味噌・粒粒和風だし・水	エ 591 kcal たん 18.5 g 脂 26.3 g 食塩 1.3 g
22	月	ごはん ぼーくーびーんず かいそうさらだ まからにすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう みんいりむしばん	鶏小豆・大豆水煮・ツナフレーク・普通牛乳	人参・たまねぎ・ホールトマト缶・きゅうり・ほうれん草・カットわかめ・黄桃缶	鶏白米・じゃがいも・サラダ油・上白糖・ホットケーキミックス・マカロニ	ケチャップ・ウスターソース・黄唐・粒粒和風だし・醤油しょうゆ・コンソメ・白味噌	エ 642 kcal たん 21.4 g 脂 25.3 g 食塩 2.7 g
24	水	ごはん とりにくのみそやき やさいそーす すましじる くだもの	ぎゅうにゅう あひのきやめらるすく	鶏もも皮付・ツナフレーク・鶏豆腐・普通牛乳	キャベツ・人参・たまねぎ・小松菜・カットわかめ・白味噌	鶏白米・サラダ油・小豆粉・バター・上白糖	醤油しょうゆ・みりん・黒味噌・白味噌・鷹がらスープ(顆粒)・粒粒和風だし・水	エ 529 kcal たん 20.6 g 脂 22.1 g 食塩 1.8 g
25	木	ごはん さけのちみじやき おしどりとやさいのこまだれ みそじる くだもの	ぎゅうにゅう めんばたーとーすと	鮭・鶏ささみ・普通牛乳	人参・きゅうり・ゆず干し大根・小松菜・パイン缶	鶏白米・小松菜・サラダ油・マヨネーズ・白すりごま・上白糖・ごま油・粒・黄パン・つばあん・バター	黄唐・醤油しょうゆ・黄唐・白味噌・おろし生薑・おろしごんにく・粒粒和風だし・水	エ 606 kcal たん 29.1 g 脂 21.8 g 食塩 1.7 g
26	金	ろーるばん みーとおわれつ ぶらっくろーさーだ こんせめすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう しおこんぶとえだまめのおにぎり	鶏皮煮・鶏卵・スキムミルク・普通牛乳・プロセスチーズ	たまねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・もやし・みかん缶・塩こんぶ・粒豆	サラダ油・じゃがいも・鶏白米・白ごま	ローラン・ケチャップ・黄唐・粒粒和風だし・コンソメ	エ 568 kcal たん 25.8 g 脂 24.9 g 食塩 2.1 g
27	土	ごはん ぶたにくとーまんぼてと ちやしとちんげんさいのちゅうかあえ ちんげんさいのすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう せんべい ひすけつと	鶏小豆・鶏卵・普通牛乳	ピーマン・たけのこ水煮缶・もやし・人参・チンゲン菜・みかん缶	鶏白米・片栗粉・ごま油・白ごま・せんべい・ビスケット	醤油しょうゆ・おろし生薑・黄唐・青唐・粒粒和風だし・鷹がらスープ(顆粒)	エ 566 kcal たん 17.8 g 脂 24.5 g 食塩 1.6 g
29	月	ごはん しろみさかなのこまみそやき やさいのなつとあえ すましじる くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃどーなつ	ひきわり鶏肉・かつおぶし・普通牛乳・鶏豆腐	もやし・小松菜・人参・大根・万葉ねぎ・黄桃缶・かぼちゃ	鶏白米・サラダ油・上白糖・白すりごま・ごま油・ホットケーキミックス・グラニュー糖	メルルーサ・白味噌・醤油しょうゆ・みりん・黒味噌・粒粒和風だし	エ 578 kcal たん 24.8 g 脂 16.2 g 食塩 1.6 g
30	火	きーまかれー こーるすろー ようふうすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう ぶるーべりーずーこーん	鶏皮煮・ころけるチーズ・普通牛乳・ヨーグルト	たまねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・ホールコーン・えのきだけ・長ねぎ・パパイア・黄桃缶・みかん缶	鶏白米・サラダ油・マヨネーズ・上白糖	おろし生薑・おろしごんにく・カレーパウダー・黄唐・粒粒和風だし・コンソメ	エ 561 kcal たん 18.3 g 脂 21.3 g 食塩 1.8 g

★都合により献立内容が変更になることがあります。栄養価は幼児組の目安量になります。