

ひめむろこども園 2024年 8月 給食だより

暑い日が続いてますね。体が疲れやすい、だるさを感じる、食欲が衰えるなど、夏バテの症状も出てくる季節です。夏バテ予防のためにもバランスのとれた食生活や水分補給に気を配り、毎日元気に過ごしましょう。今月の「今日は何の日?」は8/7バナナの日、8/9ハンバーグの日があり、それぞれの日にちなんだ食材を取り入れました。



《完了期 12・13~18か月頃》
 *おかずは普通食とほぼ同じものを一口大で提供します
 *食べたことのないものがある場合には、その日までに食べさせて様子を見てください
 《使用しない食材・代替えについて》
 こんにやく
 あぶら揚げ
 おしゅぶり昆布
 カレー粉やバジル粉
 ・青魚(さば) →白身魚に変更します
 ・天ぷらやフライなどの揚げ物のおかず →普通と同じ食材で調理法を焼き又は煮に変更します
 ・3時おやつ(の普通食が回りの場合) →朝おやつの中からいずれか1品を提供します
 ・朝おやつのおかかせんべいは他のおやつに変更します
 献立のマークについて
 ★: アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
 ◇: 新メニュー

9時: 乳児の朝おやつ
 乳アレルギー: 月・水・金は豆乳、火・木・土はほうじ茶に変更になります。

献立表

	月	火	水	木	金	土	日				
9時				はいはいん *お誕生会* とうもろこしごはん 米 コーン しお 大豆フレークのハムカツ ハムステーキ りょうり酒 しお かたくり粉 だいたず華フレーク キャノーラ油 ★中濃ソース 粉ふき芋 じゃがいも しお ハセリ缶 白菜のサラダ はくさい にんじん きゅうり セサレドレッシング さとう 具沢山スープ ★アワガリセージ たまねぎ だいたず水素 フロッコリー ★フイオン ハセリ缶	やさしいはいはいん ごはん さば 鯛の照り焼き さばりょうり酒 みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 人参のつや煮 にんじん さとう 小松菜のサラダ こまつな たまねぎ 赤ピーマン 赤ドレッシング みそ汁 やし だいこん さやいんげん みそ 濃口しょうゆ みそ汁 きやべつ 木綿とうふ きぬさや 混合削りぶし みそ	べひーせんべい そぼろ丼 米 りひきにく たまねぎ しょうが りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 人参のつや煮 コーン にんじん 濃口しょうゆ キャノーラ油 グリーンピース キャノーラ油 ほうれん草のさつぱり和え カットわかめ 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ みそ汁 きやべつ 木綿とうふ きぬさや 混合削りぶし みそ					
昼食	<p><アレルギー表示> アレルギー対応の変更について、献立表記の下部☆欄に表示しております。尚、仕入れの都合により記載内容と異なる場合もございますので、ご了承下さいませ。園では、卵不使用のハム・練り製品・マヨネーズ、麺類はフォー(米粉麺)を提供しております。</p> <p><アレルギー対応表示食品> ☆: 卵、乳、甲殻類、魚(練り製品、ちりめん、しらす含む)</p>			<p>*献立のマークについて*</p> <p>★: アレルギー対応用の加工食品です。卵・乳・小麦不使用です</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アレルゲンフリーカレーウ …… 27品目不使用 ・米粉のハヤシルウ …… 27品目不使用 ・ホークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。 ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。 ・フイオン …… 27品目不使用 ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。 ・卵不使用マヨネーズ …… 27品目不使用 ・中濃ソース …… 27品目不使用 ・ちくわ …… 原材料の一部に大豆を含みます。 <p>◇: 新メニュー</p>			完了食) ハムカツのグリルに変更	完了食) 白身魚に変更			
3時				●牛乳 ●牛乳 ブルーベリージャムケーキ こめ粉 ベーキングパウダー ブルーベリージャム さとう キャノーラ油 とうにゅう 粉糖	●牛乳 ●牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース 水 さとう アガー	●牛乳 ●牛乳 ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお					
				11kcal - 551kcal 蛋白質 18g 脂質 21.8g 食塩 2.3g 加シム 205mg 鉄 2.1mg	11kcal - 506kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.4g 食塩 1.5g 加シム 197mg 鉄 2.1mg	11kcal - 456kcal 蛋白質 23.7g 脂質 11.8g 食塩 1.5g 加シム 203mg 鉄 1.9mg					
9時	はいはいん ごはん 米 豚肉の生姜炒め ぶたにく ★さつまあげ たまねぎ きやべつ にんじん 青ねぎ りょうり酒 みりん風 濃口しょうゆ しょうが キャノーラ油 インゲンのドレッシング和え さやいんげん コーン 赤ピーマン セサレドレッシング さとう みそ汁 だいこん ほうれんそう えのき 混合削りぶし みそ	やさしいはいはいん ごはん 米 牛肉と野菜のトマト煮 きゅうにく あつあげ はくさい にんじん たまねぎ グリーンピース キャノーラ油 トマト缶 ウスターソース ケチャップ さとう ★フイオン 竹輪のきんぴら ★ちくわ こんにやく きぬさや 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ みそ汁 もやし ごぼう おくら 混合削りぶし みそ	おかかせんべい ごはん 米 ●魚の黄金焼き ホキ しお ★卵不使用マヨネーズ にんじん ★7kcalソウカレーウ チーズ キャノーラ油 フロッコリー プロッコリー しお ●スパゲティ スパゲティ たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお 濃口しょうゆ ●ニラ玉スープ たまご しめじ にら ★とりがらスープ ごま油	はいはいん ごはん 米 鶏肉の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ キャノーラ油 大根のコンソメ煮 だいこん ★フイオン 淡口しょうゆ パセリ缶 小松菜のサラダ もつこな ★中濃ソース たまねぎ 赤ピーマン 赤ドレッシング みそ汁 にんじん じゃがいも さやいんげん 混合削りぶし みそ	やさしいはいはいん *ハンバーグの日* ごはん 米 手作りハンバーグ あいひきにく とりひきにく ぶひきにく 木綿とうふ たまねぎ きゅうり コーン カットわかめ しお 濃口しょうゆ 穀物酢 ★とりがらスープ ごま油 人参のつや煮 にんじん さとう もやしのおかか和え もやし 豆腐 削りぶし さとう 濃口しょうゆ みそ汁 はくさい かぼちゃ アヲアエのき 混合削りぶし みそ	べひーせんべい おにぎり(ごま塩) ごはん 米 黒ごま しお 米粉の冷やし中華 フォー ハムステーキ トマト きゅうり コーン カットわかめ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 穀物酢 ★とりがらスープ ごま油 豚肉と豆腐の炒め物 ぶたにく 焼とうふ たまねぎ きぬさや さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油					
☆		完了食) こんにやく除去	乳) チーズ除去 乳・たまご) ウインナー たまご) たまごコーン	バナナの日* ●牛乳 ●牛乳 ビスケットサンド ハードビスケット バナナ ホイップクリーム	●牛乳 ●牛乳 キャベツ焼き きやべつ 綿とうふ あぶらあげ かたくり粉 キャノーラ油 ★中濃ソース ★卵不使用マヨネーズ あおさ 削りぶし	●牛乳 ●牛乳 きなこマフィン こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー 黒さとう キャノーラ油 とうにゅう	●牛乳 ●牛乳 もも缶 もも缶				
3時	●牛乳 ●牛乳 りんごゼリー 小岩井 純水りんご 水 さとう アガー	ほうじ茶 ほうじ茶 雑穀おにぎり・おかず煮干し 米 十八穀米 バナナ おかず煮干し	乳) ビスケットサンドバナナ	完了食) あぶらあげ除去	●牛乳 ●牛乳 きなこマフィン こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー 黒さとう キャノーラ油 とうにゅう	●牛乳 ●牛乳 もも缶 もも缶					
☆	11kcal - 453kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.1g 食塩 1.6g 加シム 210mg 鉄 1.9mg	11kcal - 555kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.5g 食塩 2.3g 加シム 223mg 鉄 3.5mg	11kcal - 522kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.3g 食塩 2.1g 加シム 226mg 鉄 1.6mg	11kcal - 470kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.7g 食塩 1.6g 加シム 214mg 鉄 2.1mg	11kcal - 539kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.8g 食塩 1.5g 加シム 231mg 鉄 3mg	11kcal - 547kcal 蛋白質 18g 脂質 17.7g 食塩 2g 加シム 218mg 鉄 1.8mg					

時	12	13	14	15	16	17
朝食	振替休日	やさしいのはいはいん ごはん 米 鮭の塩焼き しお キャノーラ油 南瓜 かぼちゃ ゴーヤのワインナーソテー きやべつ キャノーラ油 ★アツカトルソーゼン キャノーラ油 しお 濃口しょうゆ みそ汁 にんじん たまねぎ あぶらあげ みそ 混合割りぶし	おかかせんべい チャーハン 米 ぶたひきにく たまねぎ にんじん ★ちくわ 青ねぎ しお みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 ピーマン だいず水煮 きやいんげん ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ しお 中華スープ おまけ 木綿とうふ はるさめ ★とりがらスープ ごま油	はいはいん ごはん 米 白身魚のマヨネーズ焼き ホキ しお しょうゆ酒 ★卵不使用マヨネーズ ハセリ缶 キャノーラ油 もやし 豆苗 さとう 穀物酢 濃口しょうゆ 牛肉と厚揚げの煮物 きゅうり あつあげ にんじん きぬさや 混合割りぶし さとう 濃口しょうゆ みそ汁 たまねぎ はくさい ごまつな みそ 混合割りぶし	やさしいのはいはいん チキンカレー 米 とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャノーラ油 キャノーラ油 ★フイヨン ケチャップ ウスターソース ★おろしアツカトルソーゼン キャベツの和え きやべつ カットわかめ あぶらあげ はくさい 濃口しょうゆ みかん缶 みかん缶	べひーせんべい ケチャップライス 米 ★アツカトルソーゼン たまねぎ にんじん グリーンピース しお ケチャップ キャノーラ油 竹輪の炒めもの ★ちくわ たまねぎ きやいんげん キャノーラ油 ごま油 さとう カットわかめ あぶらあげ はくさい 濃口しょうゆ みそ汁 木綿とうふ ほうれんそう しめじ みそ 混合割りぶし
☆		完了食) あぶらあげ除去			完了食) あぶらあげ除去	
3時		●牛乳 ●牛乳 フライドポテト ポテト しお キャノーラ油	●牛乳 ●牛乳 とうもろこし&きゅうり とうもろこし きゅうり キャノーラ油 さとう 穀物酢 レモン果汁 濃口しょうゆ	●牛乳 ●牛乳 キウイゼリー おろし(素) (どろろ) 水 水 さとう かんでん	●牛乳 ●牛乳 抹茶クッキー 米粉 かたくり粉 抹茶缶 水 さとう とうにゅう ねりごま キャノーラ油	●牛乳 ●牛乳 さつま芋パウダー 米粉 コーンスターチ ベーキングパウダー さつま芋 さとう とうにゅう キャノーラ油
☆			完了食) とうもろこし・きゅうりーお菓子上に変更			
時	19	20	21	22	23	24
朝食	はいはいん かみかみマーボー丼 米 ぶたひきにく こんにやく 木綿とうふ たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが にんにく キャノーラ油 しお ★とりがらスープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ かたくり粉 インゲンのドレッシング和え きやいんげん コーン ★ちくわ 赤ドレッシング 春雨スープ はるさめ おくら だいこん ★とりがらスープ ごま油	やさしいのはいはいん ごはん 米 パンパンジー とりにく しょうゆ酒 しょうが しお きやべつ きゅうり 赤ピーマン キャノーラ油 しお ★とりがらスープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ かたくり粉 インゲンのドレッシング和え きやいんげん コーン ★ちくわ 赤ドレッシング 春雨スープ はるさめ おくら だいこん ★とりがらスープ ごま油	おかかせんべい ●ロールパン ●ロールパン ●茄子のスパゲティ スパゲティ ペーコン たまねぎ トマト缶 キャノーラ油 ハセリ缶 かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ●野菜の錦和え ●野菜の錦和え ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメスープ かぼちゃ ブロッコリー ヤングコーン缶 ★フイヨン	はいはいん ごはん 米 白身魚のいそ揚げ ホキ あおさ かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 大根のコンソメ煮 だいこん ★フイヨン 淡口しょうゆ 春雨の炒めもの さとう 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ ごま油 キャベツのおかか和え きやべつ アツカトルソーゼン 赤ピーマン 割りぶし さとう 濃口しょうゆ みそ汁 もやし じゃがいも きやいんげん さやいんげん 混合割りぶし みそ	やさしいのはいはいん ごはん 米 ゴーヤチャンプルー 木綿とうふ ハムステーキ しょうが キャノーラ油 しょうが キャノーラ油 しお さとう 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ ごま油 キャベツのおかか和え きやべつ アツカトルソーゼン 赤ピーマン 割りぶし さとう 濃口しょうゆ みそ汁 もやし じゃがいも きやいんげん さやいんげん 混合割りぶし みそ	べひーせんべい おにぎり(菜めし) 米 菜めし 米粉のわかめうどん ★ちくわ カットわかめ フォー にんじん 混合割りぶし みりん風 さとう 濃口しょうゆ 厚揚げの炒め物 たまねぎ きぬさや キャノーラ油 しお さとう 濃口しょうゆ
☆	完了食) こんにやく除去		乳・たまご) ペーコンーハムステーキ たまご) たまごー黄ピーマン	完了食) 白身魚のグリルに変更		
3時	●牛乳 ●牛乳 ◇あずき豆乳寒 小豆あん さとう とうにゅう 水 かんでん	●牛乳 ●牛乳 みたらし団子 しらたま粉 とうふ 濃口しょうゆ さとう 水 かたくり粉	●牛乳 ●牛乳 ●カルビスボンチ ●カルビスウォーター 水 さとう アガ みかん缶 水 さとう	●牛乳 ●牛乳 ココアクッキー ココア こめ粉 かたくり粉 さとう とうにゅう キャノーラ油 ねりごま	●牛乳 ●牛乳 ボン・マッシュマロ キャノーラ油 マッシュマロ ほん菓子 さとう	●牛乳 ●牛乳 コーンフレーク豆乳かけ コーンフレーク とうにゅう さとう
☆		完了) 団子ーお菓子上に変更	乳) カルビスボンチーゼリーボンチ			
時	26	27	28	29	30	31
朝食	はいはいん ピザシライス 米 ぎゅうにく たまねぎ にんじん 高野豆腐 しょうが にんにく キャノーラ油 ★フイヨン ★米粉のハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 豆腐サラダ きやべつ 木綿とうふ 赤ピーマン 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 ごま油 オレンジ オレンジ	やさしいのはいはいん ごはん 米 白身魚の香味焼き ホキ みりん風 しょうが にんにく しそ みりん風 濃口しょうゆ ★フイヨン 人参のつや煮 にんじん きやいんげん オクラのドレッシング和え おくら たまねぎ 黄ピーマン 白ごま油 セバレードレッシング さとう コンソメスープ じゃがいも ブロッコリー マッシュルーム缶 ★フイヨン ハセリ缶	おかかせんべい ごはん 米 豚肉と野菜のうま煮 ぶたひきにく だいこん たまねぎ にんじん あつあげ グリーンピース 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん風 さとう 小松菜のごま和え ごまつな 切干だいこん 白ごま油 濃口しょうゆ みそ汁 かぼちゃ きぬさや ★フイヨン みそ	はいはいん ごはん 米 油淋鶏 とりにく しょうゆ酒 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 青ねぎ 白ねぎ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ポイルキャベツ きやべつ みそ汁 たまねぎ にんじん カットわかめ 混合割りぶし	やさしいのはいはいん ごはん 米 鯖の味噌煮 さば しょうが りょうり酒 さとう みそ 赤だしみそ みりん風 ブロッコリーのドレッシング和え ブロッコリー たまねぎ セバレードレッシング さとう こんにやくの炒めもの だいこん あぶらあげ きゅうり さとう 濃口しょうゆ みそ汁 木綿とうふ はくさい きぬさや 混合割りぶし みそ	べひーせんべい ピザパン 米 ぶたひきにく りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ごま油 もやし ほうれんそう にんじん しお 濃口しょうゆ みそ汁 木綿とうふ はくさい きぬさや 混合割りぶし みそ
☆			完了食) 鶏肉のグリルに変更	完了食) 白身魚に変更 完了食) こんにやく除去	完了食) あぶらあげ除去	
3時	●牛乳 ●牛乳 ◇黒糖わらびもち わらびもち粉 水 黒さとう きな粉	●牛乳 ●牛乳 焼きビーフン ビーフン ★ちくわ たまねぎ にんじん ピーマン ★とりがらスープ さとう キャノーラ油 ごま油	ほうじ茶 ほうじ茶 おにぎり(ゆかり)・おかず煮干し 米 ゆかり おらず煮干し 濃口しょうゆ みそ汁 かぼちゃ きぬさや ★フイヨン みそ	●牛乳 ●牛乳 ◇ツナサンド こめ粉 コーンスターチ ベーキングパウダー さとう しお とうにゅう キャノーラ油 たまねぎ ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ	●牛乳 ●牛乳 ぶどうゼリー ぶどうジュース 水 さとう アガ	●牛乳 ●牛乳 ふかしいも さつま芋
☆	完了) 黒糖わらびもちーお菓子上に変更					
時	18.2g 22g 233mg	18.2g 7.9g 191mg	19g 8.7g 196mg	23.2g 28g 226mg	19.7g 20.6g 191mg	18.8g 13.7g 237mg