

2018年06月

献立表

ひまわり保育園

付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食あたり)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
1 2	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、 八宝菜、粉ふき芋	599.1(469.9) 22.0(18.1) 15.6(13.6) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、○ロールパン、 ○グラニュー糖、○油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛みそ)、 うずら卵水煮缶、○きな粉	はくさい、もやし、たけのこ (ゆで)、にんじん、干しいたけ、 カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、揚げ ぱん(きな粉)	
4 3	ドライカレーライス、中華スープ、 チンゲン菜のしらすサラダ(キャベツ)	589.0(498.0) 22.1(19.2) 19.5(17.5) 2.4(1.9) 2.8(2.2)	七分つき米、○フランスパン、 油、○砂糖、はるさめ、 砂糖、米粉	○牛乳、豚ひき肉、○卵、 卵、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、にんじん、しいたけ、 ピーマン、にら、干しぶどう、 トマトピューレ、にんにく	ウスターソース、しょうゆ、 酢、中華だしの素、コンソメ、 カレー粉、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、フレンチ トースト(フランスパン)	
5 4	御飯、なめこ味噌汁、宝銭煮、 ほうれん草とコーンのごま酢和え	572.3(466.2) 22.8(18.7) 17.7(15.1) 2.8(2.2)	七分つき米、○小麦粉、砂糖、 ○砂糖、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、油揚げ、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 卵、ツナ水煮缶	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、キャベツ、なめこ、 ○干しぶどう、ひじき、 わかめ(乾)、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酢	牛乳100、ビスケット	牛乳130、レーズン 蒸しパン	試食会ひよこ・さくら・ゆり
16 水	パン・クロワッサン、かぼちゃの スープ、蛙ときのこのホイル焼き、 パンサンデー	592.8(500.6) 22.0(19.1) 22.7(19.7) 1.8(1.4) 2.8(2.2)	○米、クロワッサン、じゃがいも、 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、豚ひき肉、 ハム、バター、◎牛乳	きゅうり、トマト、たまねぎ、 かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、 にんじん、グリンピース(冷凍)、 ○焼きのり	酢、しょうゆ、コンソメ、○食塩、 食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、たわらの おにぎり	試食会もも・ばら・ひまわり
17 木	御飯、みそ汁(里芋)、からあげの 野菜あんかけ、ブロッコリーのお かか和え(にんじん)	570.3(484.8) 18.4(16.5) 17.6(16.1) 3.2(2.4) 2.8(2.2)	七分つき米、さといも、○小麦粉、 油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 米みそ(淡色辛みそ)、○卵、 ○無塩バター、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、もやし、にんじん、 ○いちごジャム、わかめ(乾)、 ねぎ、たけのこ(ゆで)、 さやえんどう	煮干だし汁、オイスターソース、 しょうゆ、コンソメ、食塩、 こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、スコーン	
18 金	マーボーなす丼、コーンスープ(わかめ)、 ごぼうときゅうりのサラダ	578.7(490.7) 20.3(17.9) 19.2(17.3) 2.7(2.1) 2.8(2.2)	米、○フランスパン、○ビーフツツバター、 マヨネーズ、片栗粉、ごま油、 三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、なす、コーン缶、 ごぼう、にんじん、ねぎ、 きゅうり、いんげん、 カットわかめ、にんにく、 しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ピーナツ バターサンド	
11 月	ポパイチャーハン、みそ汁(かぼ ちゃ・ごぼう)、シウマイ(冷凍)、 きゅうりとコーンのサラダ	577.5(489.9) 19.2(17.1) 17.2(15.9) 2.4(1.9) 2.8(2.2)	米、○オートミール、○コーン フレーク、○油、フレンチ ドレッシング(分断型)、油、 ごま油	○牛乳、卵、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、 干しいたけ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 にんじん、コーン缶、 ごぼう、ねぎ、○ 干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、オート ミールスナック	
12 火	パン・食パン、かぶのスープ、豚 肉チーズロールフライ、ゆで野 菜(キャベツ)、ミニトマト	596.3(482.3) 25.7(20.7) 22.3(18.3) 2.8(2.2)	食パン、○米、油、パン粉、 小麦粉、○砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、 チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、 卵、ベーコン	かぶ、キャベツ、ミニトマト、 かぶ・菜、にんじん	○みりん、食塩、コンソメ、 こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、みそ 焼きおにぎり	
13 水	御飯、五目汁(里芋・鶏肉)、さ わらのみそ照り焼き、マカロニサ ラダ	596.8(503.4) 21.3(18.6) 21.1(18.6) 1.5(1.2) 2.8(2.2)	七分つき米、さといも、マヨ ネーズ、マカロニ、砂糖	○牛乳、さくら、○生クリー ム、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎牛乳	○もも缶、○みかん缶、○ バナナ、だいこん、にんじん、 きゅうり、ごぼう、 ねぎ、コーン(冷凍)、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、フ ルーツサンデー	お誕生会
14 木	御飯、みそ汁(ごま・えのき)、 新じゃがいもの煮物、春雨 サラダ	560.9(478.3) 18.1(16.4) 12.9(12.9) 1.9(1.5) 2.8(2.2)	じゃがいも、七分つき米、 ○片栗粉、○砂糖、砂糖、 はるさめ、油、ごま油	○牛乳、○豆乳、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、 ごま、きゅうり、 みかん缶、しらす、 えのきたけ、ねぎ、 グリンピース(冷凍)	かつおだし汁、かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、 酢、酒	牛乳100、ウェハース	牛乳130、豆乳 もち	
15 金	御飯、なめこ味噌汁、揚げ豆腐 の和風あんかけ、かぼちゃの グラッセ	557.3(475.8) 16.3(15.1) 16.2(15.2) 2.8(2.1) 2.8(2.2)	七分つき米、○ポットケーキ ミックス、片栗粉、油、 ○油、砂糖	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、 ○卵、豚肉(ばら)、 ○チーズ、バター、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 ○コーン缶、えのきたけ、 ねぎ、さやえんどう、 干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、チー ズカップケーキ	
18 月	サラダ寿司、蒸すまし汁(みつ ば)、ひじき卵焼き	583.2(493.9) 22.2(19.2) 17.7(16.2) 2.5(1.9) 2.8(2.2)	○食パン、米、砂糖、ごま 油、ごま、焼酎	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、 チーズ、しらす干し、 油揚げ、○卵、◎牛乳、 ○クリーム(植物性脂肪)	にんじん、きゅうり、 レタス、なめこ、 みつば、えのきたけ、 ひじき	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、ク リームパン	
19 火	パン・ロールパン、コーンスープ (たまねぎ)、ミートローフ・豆腐 入り、キャベツとわかめのごま酢 和え	576.0(488.7) 19.0(16.0) 15.0(13.2) 2.7(2.0) 2.8(2.2)	○米、ロールパン、パン粉、 砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、牛乳、 木綿豆腐、卵、バター	たまねぎ、キャベツ、 クリームコーン缶、 みかん缶、コーン缶、 カットわかめ	酢、ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ゆかり おにぎり	
20 水	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、 さばの焼きおろし煮、かぼちゃ のごまマヨネーズ	563.6(480.2) 23.1(19.8) 17.2(15.9) 1.8(1.5) 2.8(2.2)	七分つき米、○マカロニ、 ○砂糖、マヨネーズ、 ごま、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、 ○きな粉、◎牛乳	だいこん、かぼちゃ、 なす、たまねぎ、 ブロッコリー、ねぎ、 にんじん、あさつき、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、マカ ロニきな粉	
21 木	御飯、みそ汁(もやし)、コロッ ケ、せん野菜(キャベツ)、 切干大根の旨煮	568.0(483.2) 19.5(17.3) 11.4(11.8) 2.6(2.0) 2.8(2.2)	じゃがいも、七分つき米、 ○フランスパン、パン粉、 小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、もやし、 たまねぎ、○りんご ジャム、にんじん、 切り干し大根、 グリンピース(冷凍)、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん	牛乳100、ウェハース	牛乳130、りんご ジャムパン	
22 金	ハヤシライス、コーンスープ(中 華風)、ほうれん草とツナの和え 物	594.0(501.5) 14.7(14.0) 25.1(21.4) 2.1(1.7) 2.8(2.2)	米、○コーンフレーク、 片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 卵、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、マッシュルーム、 コーン缶、あさつき、 干しいたけ	ハヤシライス、 しょうゆ、中華だしの素	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーン フレーク	
25 月	ごぼうの湯せご飯、煮浸し風汁 (キャベツ・えのき)、 鶏つくねのあんかけ(ひじき)	597.5(503.9) 25.1(21.3) 13.9(13.6) 5.4(3.9) 2.8(2.2)	七分つき米、○干しうどん、 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、 ○かまぼこ、○油揚げ、 油揚げ、◎牛乳	キャベツ、○ほうれん草、 チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、 ○生わかめ、ひじき	○かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、 ○しょうゆ、しょうゆ、 みりん、食塩、 ○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、わか めうどん	
26 火	卵・ジャムサンド、チキンスープ (キャベツ)、ナゲット、ミニトマト	593.3(480.9) 22.8(18.6) 21.4(17.7) 2.8(2.2)	食パン、○七分つき米、 片栗粉、油、マヨネーズ、 ○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、 卵、○油揚げ	ミニトマト、 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、○もやし、 ○卵、にんじん、 りんご、グリンピース(冷凍)、 ○焼きのり	○かつおだし汁、 ケチャップ、○しょうゆ、 食塩、コンソメ、 ○みりん、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、お湯 げと野菜の湯せ ご飯	
27 水	御飯、豚汁(里芋)、 さくらと人參の煮物、春雨と もやしのソテー	588.5(497.6) 23.7(20.2) 17.5(16.1) 2.7(2.1) 2.8(2.2)	七分つき米、○食パン、 さといも、はるさめ、 ○グラニュー糖、ごま油、 ○マーガリン、○ごま	○牛乳、さくら、 豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎牛乳	にんじん、だいこん、 もやし、コーン缶、 みつば、板こんにゃく、 ねぎ、ごぼう、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳100、野菜チップ	牛乳130、ごま トースト	
28 木	御飯、みそ汁(油揚げ・わかめ)、 肉団子と新じゃがの あまから煮、小松菜のおかか和え	565.9(474.8) 22.6(19.5) 16.3(15.3) 2.1(1.7) 2.8(2.2)	七分つき米、じゃがいも、 油、パン粉、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵、油揚げ、 かつお節、◎牛乳	こまつな、 たまねぎ、だいこん、 にんじん、 黄ピーマン、 ピーマン、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ヨー グルト・せんべい	
29 金	御飯、みそ汁(なめこ・小松菜)、 厚揚げのケチャップ煮、 コールスーラダ(りんご)	579.6(491.5) 22.7(19.6) 19.5(17.5) 2.8(2.2)	米、○上新粉、油、 砂糖、片栗粉、 ○砂糖、○ごま油	○牛乳、生揚げ、 豚肉(もも)、 ○豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 ○にら、 りんご、にんじん、 だいこん、 こまつな、 ねぎ、なめこ、 ○コーン缶、 干しいたけ	煮干だし汁、 ケチャップ、 酢、中華ソース、 ○しょうゆ、 食塩、 ○食塩、 コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、チヂミ	

ご飯の時は、麦ご飯になっています。
給食には牛乳又は麦茶・デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事があります。



6月5日・6日は試食会です。
参加をお待ちしています。

