

2016年11月



献

立



ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/たんぱく質/脂質/塩分)	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			
01 火	ツナ・ジャムサンド、豆乳スープ (野菜)、ナゲット、ミニトマト	586.3(496.0) 23.3(20.0) 20.3(18.1) 2.1(1.7)	食パン、○米、マヨネーズ、 ○ごま	○牛乳、豆乳、ツナ油漬 缶、○さけ(塩)、◎牛乳	ミニトマト、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、かぼちゃ、こ まつな、えのきたけ、いちご ジャム、○焼きのり	○酒、コンソメ、食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、佳お にぎり	
02 水	御飯、中華スープ(野菜)、マ ーボー豆腐(野菜)、ほうれん草の ナムル(コーン)	553.9(462.7) 22.4(18.4) 18.8(15.9) 2.1(1.6)	七分つき米、○小麦粉、○ 砂糖、ごま油、砂糖、ごま、 片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、○卵、米み そ(淡色辛みそ)、○バター	ほうれん草、にんじん、も やし、たけのこ、だいこん、 しいたけ、ねぎ、コーン缶、 カットわかめ、しょうが、にん じく	中華スープ、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、グリー ムパン	
04 金	御飯、そうめん汁(親子)、鮭の きのみそ焼き、キャベツの胡麻 ネーズ和え	569.8(464.4) 26.0(20.9) 16.3(14.1) 2.6(2.0)	七分つき米、○コーンフ レーク、干しとうもろ、マヨ ネーズ、片栗粉、油、砂糖、 ごま、上新粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、 ちくわ、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、えのきたけ、ほう れん草、はくさい、にんじ ん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、コーン フレーク	
07 月	中華炊き込みおこわ、みそ汁 (チンゲン菜)、大根の豚肉炒め 煮	581.4(472.6) 25.7(20.7) 22.3(18.3) 2.3(1.8)	もち米、米、○パン粉、○片 栗粉、砂糖、○油、片栗 粉、油	○牛乳、◎牛乳、○豚ひき 肉、豚肉(肩ロース)、焼き 豚、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	だいこん、チンゲンサイ、○ たまねぎ、にんじん、たけの こ(ゆで)、ねぎ、○パセリ、 干しいたけ、カットわか め、○にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒、 中華だし、食塩、○食 塩、○しょうゆ	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、フラン クフルト	
08 火	ロールパン、さつまいものス ープ、野菜メンチカツ、せん野菜 (キャベツ)、ミニトマト	596.1(503.0) 22.5(19.5) 20.5(18.2) 2.2(1.7)	ロールパン、さつまいも、○ 七分つき米、パン粉、小麦 粉、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、 ベーコン、◎ツナ味付け、 ◎牛乳	キャベツ、はくさい、ミニト マト、○もやし、たまねぎ、に んじん、ピーマン、○チンゲン サイ、○焼きのり	○酒、コンソメ、食塩、○食 塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、おさ かなごはん	
09 水	御飯、みそ汁(キャベツ)、揚げ 豆腐の和風あんかけ、きゅうり とわかめの酢の物(かにかま)	575.9(488.7) 20.7(17.2) 19.8(16.6) 2.6(2.0)	七分つき米、○砂糖、○小 麦粉、片栗粉、砂糖、○ アーモンド(乾)	○牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、かにかまぼ こ、○卵、米みそ(淡色辛み そ)、○バター、油揚げ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、えのきたけ、 さやえんどう、カットわかめ、 干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布 だし汁、酢、しょうゆ、酒、食 塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、マド レーヌ	お誕生会
10 木	御飯、野菜とあげの白みそ煮 汁、煮しほの照りつけ、ほうれ ん草ときのこのサラダ	558.1(476.3) 21.0(18.5) 18.3(16.7) 1.6(1.3)	七分つき米、○さつまいも、 さといも、○砂糖、マヨネ ーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(甘み そ)、油揚げ、ベーコン、○ 卵(黄)、○卵、○無塩バ ター、◎牛乳	だいこん、ほうれん草、に んじん、しめじ、えのきたけ、 コーン缶、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、スイ ートポテト	
11 金	御飯、かぶと鶏の煮しほ汁、炒り 豆腐(ツナひき)、ジャーマン ポテト	582.1(473.0) 22.4(18.4) 16.4(14.2) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○ ロールパン、○グラニュー 糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆 腐、鶏もも肉、ツナ水煮缶、 ベーコン	たまねぎ、かぶ、にんじん、 しめじ、かぶ・葉、さやえん どう、ひじき、干しいたけ、 パセリ	しょうゆ、みりん、和風だし の素、食塩、酒、こしょう	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、あげ ぱん(グラニュー 糖)	
14 月	中華丼、みそ汁(生揚げ・大 根)、春雨と炒り卵のサラダ	561.9(468.9) 22.3(18.3) 18.4(16.5) 3.2(2.4)	七分つき米、○ホットケー キ粉、はるさめ、ごま油、砂 糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(も も)、生揚げ、卵、ハム、米み そ(淡色辛みそ)、○卵	はくさい、だいこん、もやし、 きゅうり、ねぎ、たけのこ、し いたけ、にんじん、カットわ かめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、中華 スープ、しょうゆ、酢、食塩、 こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ホッ トケーキ	
15 火	パン・クロワッサン、わかめス ープ(チンゲン菜)、ポークビー ンズ、ひじきとえのきのサラダ	575.6(488.6) 19.0(17.0) 27.0(22.5) 2.7(2.1)	じゃがいも、クロワッサン、○ 米、マヨネーズ、○油、砂 糖、○ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、大 豆(ゆで)、○卵、○干しえ び、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、にんじん、えのきたけ、 ○ほうれん草、チンゲンサイ、 いんげん、コーン缶、ひ じき、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、○オリーブ ソース、酒、食塩、和風だし の素、コンソメ、パセリ粉、○ 食塩、こしょう	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、ほうれ ん草のチャーハ ン	
16 水	御飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ね ぎ)、さんまのかば焼き、ほうれ ん草の白あえ	589.9(478.5) 23.7(19.3) 19.5(16.4) 2.8(2.2)	○ゆでうどん、七分つき米、 ごま、小麦粉、○片栗粉、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、さんま、木 綿豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、○鶏むね肉	ほうれん草、かぼちゃ、○ はくさい、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、○ねぎ、○干 しいたけ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、みりん、しょうゆ、 ○しょうゆ、食塩、○みりん	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、あん かけうどん(おや つ)	
17 木	御飯、みそ汁(さといも・小松菜)、 鶏肉のすき焼き風煮物、もやし の彩り和え	557.7(459.0) 20.2(16.9) 20.7(17.2) 2.2(1.7)	七分つき米、さといも、○ ホットケーキ粉、○油、油、 砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、焼き豆 腐、鶏もも肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、○ バター	はくさい、たまねぎ、もやし、 にんじん、ねぎ、しらたき、こ まつな、えのきたけ、にら	かつお・昆布だし汁、しよ ゆ、みりん	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、ボン テ・ドーナツ	
18 金	御飯、みそ汁(かぶ・あげ)、肉 じゃが(豚肉)、白菜のりあえ	583.5(474.0) 16.0(13.9) 17.4(14.9) 2.1(1.6)	○さつまいも、七分つき米、 じゃがいも、○砂糖、○油、 砂糖、油、○ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、しらたき	はくさい、かぶ、たまねぎ、 しらたき、にんじん、さやえ んどう、焼きのり、カットわか め	煮干だし汁、しょうゆ、酢、 酒、みりん、○しょうゆ	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、大学 芋	
21 月	きのこクリームライス、わかめス ープ(コーン)、コールスローラダ	598.9(484.8) 16.1(13.9) 24.9(20.1) 2.4(1.8)	七分つき米、○ホットケー キ粉、上新粉、油、○砂糖、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、豆乳、豚 肉(肩ロース)、○卵、○無塩 バター	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、えのきたけ、しめじ、コー ン缶、エリンギ、生わか め、○にんじん、りんご、葉 ねぎ、干しえび	中華スープ、コンソメ、酢、 食塩、こしょう	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、にんじ んカップケーキ	
22 火	パン・食パン、野菜スープ(キャ ベツ)、鶏の衣揚げ、ポテトサ ラダ	584.2(494.6) 26.2(22.0) 16.9(15.7) 2.8(2.2)	食パン、じゃがいも、○米、 片栗粉、小麦粉、マヨネ ーズ、○ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○しらた き、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、○焼きのり、し ょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、じゃ こおにぎり	
24 木	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、 さばと玉ねぎのみそ煮、ピー ンと野菜のソテー	575.9(488.8) 22.0(19.1) 17.5(16.1) 2.8(2.2)	七分つき米、○焼きそばめ ん、ピーマン、○ごま油、砂 糖、油、ごま油	○牛乳、さば、○豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、○キャ ベツ、えのきたけ、にんじ ん、ピーマン、葉ねぎ、○ ピーマン、○にんじん、干し しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、○ウ スターソース、酒、しょうゆ、み りん、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、おや つ焼きそば	
25 金	御飯、五目みそ汁(さつま芋)、 おからのつくね煮、ブロッコ リーとコーンのソテー	573.2(466.8) 20.1(16.6) 15.2(13.4) 2.2(1.7)	七分つき米、○フランスパ ン、さつまいも、油、片栗 粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき 肉、○ゆであずき缶、おか ら、卵、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、無塩バター	ブロッコリー、たまねぎ、はく さい、だいこん、コーン缶、 ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しよ ゆ、酒、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、あん ぱん	
28 月	ハヤシライス、わかめスープ (キャベツ)、切り干し大根のサ ラダ	593.9(481.3) 15.9(13.8) 28.6(22.7) 2.0(1.5)	米、ごま、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩 ロース)、◎ツナ水煮缶、○ クリームチーズ、かにかまぼ こ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、マッシュルーム缶、きゅ うり、生わかめ、切り干しだ いこん、しょうが	中華スープ、酢、食塩	牛乳100、クッ キー	牛乳130、フ ルーツヨーグル ト、せんべい	
29 火	パン、ぶどうぱん、コーンス ープ(ねぎ)、豚肉と野菜のカレー 炒め、スパゲティのツナサラダ	598.9(504.9) 23.1(19.9) 17.2(15.9) 3.1(2.4)	ぶどうぱん、○米、スパゲ ティ、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油 漬缶、◎牛乳	クリームコーン缶、たまね ぎ、コーン缶、きゅうり、にん じん、ねぎ、ピーマン、○焼 きのり	酒、食塩、酢、コンソメ、カ レー粉、こしょう	牛乳100、野菜 チップ	牛乳130、わか めおにぎり	
30 水	御飯、豚汁、きわらの信田煮、 小松菜のごま和え	582.2(473.1) 25.5(20.5) 16.2(14.0) 3.5(2.7)	七分つき米、○生中華め ん、片栗粉、ごま、砂糖、ご ま油	○牛乳、◎牛乳、さわか、生 揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(肩ロース)、油揚 げ	はくさい、こまつな、にんじ ん、○ねぎ、○コーン缶、ご ぼう、板こんにやく、コーン 缶、ねぎ、○生わかめ、糸 みつば	○中華スープ、かつおだし 汁、○しょうゆ、しょうゆ、食 塩、○食塩、○こしょう	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、おや つコーンラメ ン	

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



11月12日(土)に親子クッキングを行います。
今年は、『お味噌作り体験』とピザ作りをします。
お楽しみに♪

