

# 献立表

2011年12月

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(%)は未満児	材 料 名				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 木	三色どんぶり、豆腐みそ汁(あげ)、小松菜ともやしの和え物	553.7(492.9) 21.0(18.7) 13.6(13.4) 2.4(1.9)	米、○白玉粉、砂糖、○三温糖、油、○片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、でんぶ、○牛乳	ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、みたらし団子	
02 金	御飯、豚汁(里芋)、鮭のコーンマヨネーズ焼き、きゅうりの酢の物	587.6(555.8) 25.5(22.0) 20.0(22.7) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、さといも、○小麦粉、マヨネーズ、○ごま、砂糖、小麦粉、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さげ、豚肉(肩ロース)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらす干し、○卵、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、クリームコーン缶、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ホットケーキ	
05 月	中華どんぶり、豆腐のくずあんスープ、さつま芋煮揚げ	573.5(487.4) 21.4(17.6) 16.7(14.6) 1.8(1.3)	米、さつまいも、○フランスパン、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、○卵、うずら卵水煮缶	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、○干しぶどう、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒、こしょう	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、パンプディング	
06 火	ホットドッグ、たまごスープ(キャベツ)、マカロニサラダ	566.5(463.6) 18.8(16.4) 22.4(19.5) 2.8(2.0)	コッパン、○米、マヨネーズ、マカロニ、油	○牛乳、フランクフルト、卵、○牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、コーン(冷凍)、○塩こんぶ、○焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	
07 水	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、手作りがんものあんかけ、ほうれん草とえのき茸のお浸し	661.9(634.9) 24.7(21.7) 17.5(22.3) 5.7(4.1)	米、○干しうどん、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、○砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○油揚げ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、卵、○卵、かつお節	ほうれんそう、○はくさい、にんじん、ねぎ、えのき、たけのこ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	○かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、本みりん、○食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、きつねうどん	
08 木	御飯、麩のすまし汁(ほうれん草)、松風焼き・鶏ひき肉、れんこんカレー	573.9(506.7) 23.1(20.1) 20.0(17.9) 2.2(1.7)	○じゃがいも、米、○油、パン粉、油、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、○牛乳	れんこん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、えのきだけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○食塩、食塩、カレー粉、コンソメ、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、フライドポテト	
09 金	御飯、かぶのスープ、たらこのトマト煮、ブロッコリーのソテー	513.9(511.2) 17.9(16.0) 13.3(18.2) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○小麦粉、○砂糖、○砂糖、油、小麦粉	○牛乳、たら、○牛乳、○卵、○無塩バター、○チーズ、○卵、○バター、ベーコン、バター	かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、コーン缶、かぶ・葉、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳100、クッキー	オレンジジュース、チーズ入り蒸しパン	
12 月	ヘルシー里芋御飯、みそ汁(もやし)、かじきのりんごソース	550.2(471.1) 23.6(19.1) 13.8(12.5) 2.9(2.2)	米、○フランスパン、さといも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、かじき、○ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	もやし、りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、糸みつば、カットわかめ、こんぶ(だし用)、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、あんぱん	
13 火	ハム・ジャムサンド、クリームシチュー(鶏肉)、フルーツヨーグルト	777.0(647.2) 29.0(24.2) 29.0(25.2) 3.2(2.4)	食パン、じゃがいも、○米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、○ごま油	○牛乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ハム、○卵、鶏もも肉、バター、○ツナ油漬缶、○牛乳	たまねぎ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、バナナ、にんじん、○ねぎ、コーン缶、いちごジャム、○にんじん、干しぶどう	コンソメ、○しょうゆ、○食塩、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ツナチャーハン	
14 水	御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、豆腐の内あんかけ、ひじきとほうれん草のサラダ	607.7(597.0) 24.9(21.9) 20.2(24.2) 3.1(2.3)	米、○スパゲティ、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○油、マヨネーズ、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、○ピーマン、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酒、○食塩、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、スパゲティ・おやつ	
15 木	カップデコレーション寿司、パン・ロールパン、照り焼きチキンサラダ、チーズ(キャンディー)、フルーツポンチ、ヤクルトミルク	792.1(659.5) 22.7(19.8) 22.0(19.3) 2.0(1.6)	米、ロールパン、砂糖、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、○卵、豚ひき肉、○生クリーム、鶏ささ身、チーズ、○バター、○牛乳	バナナ、コーン缶、もも缶、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、キウイフルーツ、さやえんどう、かぼちゃ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、ケーキ	クリスマス会 食会・誕生会
16 金	カレーライス、わかめスープ(コーン)、和風サラダ	619.8(585.3) 24.0(20.2) 19.7(22.7) 2.9(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○小麦粉、○砂糖、○ながいも、○油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、○豚肉(もも)、○卵、かにかまぼこ、○卵、脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、にんじん、レタス、コーン缶、生わかめ、○ねぎ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	中華スープ、カレールー、酢、○ケチャップ、しょうゆ、○ウスターソース、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、お好み焼き	
19 月	御飯、きのこスープ、マーボー豆腐、ほうれん草ともやしのナムル	614.4(477.0) 22.1(17.8) 22.1(18.2) 2.6(1.9)	米、○ロールパン、○グラニュー糖、○油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	○ブレン、ほうれんそう、もやし、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、しめじ、にんじん、さやえんどう、しょうゆ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、揚げばん、プルーン	自由保育
20 火	パン・ぶどうぱん、コーンスープ、さわらのサラダ焼き、スパゲティのサラダ(ソルト)	659.9(565.3) 28.6(23.9) 23.1(21.1) 3.0(2.3)	ぶどうぱん、○米、マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、油、オリーブ油	○牛乳、さわら、卵、○卵、ハム、○牛乳	クリームコーン缶、○はくさい、○だいこん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、○はくさい	○かつお・昆布だし汁、○めんつゆ・3倍濃縮、食塩、コンソメ、白こしょう、パセリ粉、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、雑炊(おやつ)	自由保育
21 水	鮭寿司、にゅうめん汁、かぼちゃのそぼろ煮	603.4(594.0) 28.0(24.0) 20.6(24.4) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○パン粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉、干しとうめん、○油、ごま、油、片栗粉	○牛乳、○豚ひき肉、さげ(塩)、鶏ひき肉、卵、○無塩バター、鶏ささ身、○卵、○牛乳	かぼちゃ、にんじん、○たまねぎ、○キャベツ、きゅうり、しいたけ、○パセリ、ねぎ、しょうが、○にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、○食塩、○しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フランクフルト	自由保育
22 木	御飯、真っ赤なスープ、クリスマス・ツリーバーグ	656.1(545.0) 23.4(20.1) 25.4(21.6) 1.8(1.5)	米、フライドポテト、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○卵、○生クリーム、えび(むき身)、卵、牛乳、○バター、○牛乳	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○もも缶、○バナナ缶、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ロールケーキ	自由保育
26 月	ドリア・鶏肉、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、キャベツの胡麻ネズ和え	630.0(487.9) 22.9(18.4) 22.2(18.9) 3.2(2.3)	米、○フランスパン、小麦粉、○ピーナツバター、マヨネーズ、油、パン粉、ごま	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、バター、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、ピーナツバターサンド	自由保育
27 火	パン・ロールパン、ミネストローネスープ、コロッケ、せん野菜(キャベツ)	631.4(545.3) 20.4(18.2) 22.4(20.6) 3.5(2.6)	じゃがいも、ロールパン、○米、パン粉、小麦粉、油、マカロニ、スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、牛ひき肉、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、かぶ・葉、かぶ、セロリー、にんにく	ウスターソース、○しょうゆ(すくち)、食塩、○みりん、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、お焼きたて	自由保育
28 水	親子丼、みそ汁(もやし)、粉ふき芋	573.8(573.3) 21.4(19.4) 19.5(23.7) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○小麦粉、○砂糖、○アーモンド(殻)	○牛乳、卵、鶏もも肉、○無塩バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○卵、○牛乳	たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、パセリ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、焼き菓子	自由保育

ご飯は、毎日麦ご飯です。  
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。

