

献立表

2012年01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	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			
04 水	カレーライス、コンソープ(わかめ)、マカロニサラダ	574.5(573.7) 16.9(16.2) 22.2(25.6) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、◎小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、マカロニ、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎無塩バター、◎卵、卵、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おたのしみ袋	自由保育
05 木	御飯、かき玉汁(ほうれん草)、肉じゃが、白菜のお浸し	584.5(494.6) 20.5(18.0) 19.6(17.6) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、片栗粉	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、しらたき、ほうれん草、にんじん、さやえんどう	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、クリームパン	自由保育
06 金	御飯、みそ汁(キャベツ)、シウマイ、切干大根と里芋の旨煮(きぬさや)	524.7(518.6) 15.9(14.6) 13.9(18.6) 2.0(1.5)	米、さといも、◎小麦粉、◎小麦粉、◎砂糖、◎砂糖、砂糖、油、◎油	◎牛乳、◎牛乳、◎無塩バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎卵	キャベツ、切り干しだいこん、さやえんどう、◎干しぶどう、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、クッキー	牛乳130、レーズン蒸しパン	自由保育
10 火	卵・ジャムサンド、クラムチャウダー(粒コーン)、鶏の唐揚げ、ミニトマト	662.2(565.9) 28.1(23.6) 22.7(20.7) 3.1(2.4)	食パン、◎米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、卵、◎卵、あさり水煮缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、◎はくさい、◎だいこん、コーン缶、キャベツ、◎にんじん、にんじん、マッシュルーム、◎さやえんどう、◎たまねぎ	◎かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ、食塩、酒、ワイン(白)、◎食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、雑炊(おやつ)	ひまわり組リクエストメニュー
11 水	正月・お雑煮、あんこ餅、ウインナー、たくあん	531.3(543.5) 16.0(15.6) 24.7(27.4) 1.7(1.3)	上新粉、白玉粉、◎小麦粉、◎小麦粉、◎砂糖、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、ウインナー、◎卵、◎無塩バター、◎生クリーム、えんどう(乾)、◎卵、◎バター、◎牛乳	こまつな、にんじん、だいこん(たくあん)、◎いちご	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ショートケーキ	おもちゃつぎ誕生会
12 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、えびフライ・タルタルソース、せん野菜(キャベツ)	660.7(567.5) 22.9(20.3) 27.8(23.0) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、木綿豆腐、えび、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、パセリ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、玄米フレークスナック	ひまわり組リクエストメニュー
13 金	御飯、みそ汁(大根・厚揚げ)、さばの立田揚げ、じゃが芋と鶏肉の煮物	589.2(502.6) 24.2(20.0) 17.5(15.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	だいこん、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、クッキー	牛乳130、中華風まんじゅう	
16 月	枝豆とじゃこの御飯、豚汁(里芋)、ちくわ・磯辺揚げ、きゅうりの酢の物	592.4(461.6) 24.3(19.3) 18.3(15.5) 3.8(2.7)	米、○フランスパン、さといも、◎ピーナッツバター、◎砂糖、油、小麦粉、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、ちくわ、しらたき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、えだまめ(冷凍)、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ピーナッツバターサンド	
17 火	パン・クロワッサン、コンソープ(中華風)、たらと野菜の香草フライ、ミニトマト	630.6(602.1) 22.0(19.9) 29.6(25.7) 2.1(1.8)	クロワッサン、◎米、パン粉、油、小麦粉、◎ごま油、片栗粉	◎牛乳、たら、卵、◎卵、◎ツナ油漬缶、◎牛乳	クリームコーン缶、かぼちゃ、ミニトマト、ピーマン、◎たまねぎ、にんじん、パセリ、あさつき、干ししいたけ	ケチャップ、◎しょうゆ、和風だし、食塩、◎食塩	牛乳100、ウエハース、磯辺せんべい	牛乳130、ツナチャーハン	
18 水	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ	607.4(596.7) 22.5(20.2) 19.4(23.6) 2.5(1.9)	米、◎マカロニ・スパゲティ、◎小麦粉、はるさめ、◎砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、◎油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎無塩バター、◎ウインナー、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、◎たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、しいたけ、◎ピーマン、にら、にんじん、しょうが	◎ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、◎食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつ・スパゲティ	ひまわり組リクエストメニュー
19 木	御飯、そうめんみそ汁、鶏肉の照焼、小松菜のピーナッツあえ	565.4(520.1) 22.4(19.6) 15.6(14.8) 2.0(1.7)	米、◎白玉粉、◎砂糖、干しそうめん、油、小麦粉、ピーナッツ、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ、◎牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、◎食塩	牛乳100、磯辺せんべい	牛乳130、豆腐団子	
20 金	御飯、なめこみそ汁、いわしのかば焼き、水菜のお浸し	603.6(574.0) 23.4(19.8) 21.0(23.6) 2.6(1.9)	米、◎小麦粉、◎小麦粉、◎じゃがいも、◎砂糖、◎油、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、いわし、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、豚肉(ばら)、◎卵、かつお節	だいこん、きょうな、◎キャベツ、なめこ、◎まいたけ、ねぎ、にんじん、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、◎ウスターソース、しょうゆ、◎ケチャップ、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、大豆のお好み焼き	
23 月	茶飯、納豆汁、おでん、小松菜のおかか和え	579.9(452.9) 24.1(19.2) 19.0(16.0) 3.2(2.3)	米、◎食パン、さといも、◎マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、生揚げ、はんぺん、うすちり水煮缶、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎チーズ、かつお節	だいこん、こまつな、板こんにゃく、◎コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンチーズトースト	
24 火	チキンバーガー、豆腐スープ、りんごのマヨネーズサラダ	632.9(545.4) 27.6(23.2) 22.2(20.4) 3.1(2.4)	バーガーパン、◎米、マヨネーズ、油	◎牛乳、豆腐、鶏もも肉、◎あさり佃煮、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、りんご、マッシュルーム、◎焼きのり、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、時雨おにぎり	ひまわり組リクエストメニュー
25 水	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、かじきの煮つけ、ピーマンと野菜のソテー	589.5(584.2) 23.0(20.5) 12.6(18.9) 3.6(2.7)	米、◎生中華めん、じゃがいも、◎小麦粉、ピーマン、◎砂糖、三温糖、◎ごま油、油、ごま油	◎牛乳、かじき、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎牛乳	たまねぎ、ねぎ、◎ねぎ、にんじん、◎コーン缶、ピーマン、◎生わかめ、干ししいたけ、しょうが	◎中華スープ、煮干だし汁、しょうゆ、◎しょうゆ、酒、コンソメ、◎食塩、◎こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつ・コーンラーメン	ひまわり組リクエストメニュー
26 木	御飯、みそ汁(切干・かぼちゃ)、松風焼き・蓮根入り、キャベツの磯あえ	583.7(494.3) 23.9(20.4) 15.9(15.0) 2.4(1.9)	米、◎さつまいも、パン粉、◎砂糖、ごま、砂糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、油揚げ、◎卵(黄)、◎卵、◎無塩バター、◎牛乳	れんこん、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、スイートポテト	ひまわり組リクエストメニュー
27 金	御飯、みそ汁(もやし・大根)、さわらのミニエール、筑前煮	670.1(516.0) 23.0(18.4) 22.4(18.3) 2.6(1.9)	米、◎砂糖、◎小麦粉、小麦粉、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、さわか、◎無塩バター、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、バター	◎りんご、にんじん、れんこん、もやし、だいこん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、カボチャ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	ココアミルク、ケーキ・ホットアップル	
30 月	ハヤシライス、豆腐スープ(わかめ)、ゆで卵、トマトとポインズロッシー	616.8(478.7) 22.3(17.9) 22.6(18.5) 2.6(1.9)	米、◎コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、はちみつ	◎牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、卵、豚肉(もも)、バター	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	ひまわり組リクエストメニュー
31 火	パン・ロールパン、豚肉と押し麦のスープ、たらとホイル焼き、チキンサラダ	637.4(549.5) 27.5(23.1) 21.8(20.1) 2.4(1.8)	◎米、ロールパン、押麦、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ	◎牛乳、たら、豚肉(ばら)、鶏ささ身、◎さけ(塩)、バター、◎牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、ピーマン、みつば、干しいたけ	酒、しょうゆ、食塩、和風だし、白こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ふりかけおにぎり	

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。

