

献立表

2012年02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(は未測定)	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 水	御飯、わかめスープ(コーン)、 *マーボー豆腐、キャベツの中 華和え	595.0(483.5) 20.0(17.3) 22.8(19.8) 2.5(1.9)	米、○砂糖、○小麦粉、ご ま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○卵、○バター、米 みそ(淡色辛みそ)、○牛 乳	キャベツ、コーン缶、トマ ト、ねぎ、生わかめ、菜 ねぎ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、 酢、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、ワッ フル	
02 木	御飯、みそ汁(厚揚げ・かぶ)、 豚肉のすき焼き風煮物(春菊)、 きゅうりのゆかり和え	574.8(488.0) 21.1(18.4) 20.5(18.2) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚肉 (肩ロース)、○卵、生揚 げ、○生クリーム、米みそ (淡色辛みそ)、なると、○ バター、○牛乳	きゅうり、はくさい、たまね ぎ、しゅんぎく、かぶ、ね ぎ、しらたき、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ロー ルケーキ	
03 金	巻き寿司、いなりずし、麩のすま し汁(みつば)、ナゲット	618.4(584.4) 27.8(22.9) 19.6(22.6) 1.9(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、 片栗粉、○砂糖、油、砂 糖、焼ふ	○牛乳、○牛乳、木綿豆 腐、鶏ひき肉、○卵、○無 塩バター、卵、○大豆(ゆ で)、鶏もも肉、○卵	かんぴょう(乾)、たまね ぎ、みつば、えのきたけ、 焼きのり、にんにく、しょう が	かつおだし汁、酢、ケ チャップ、しょうゆ、食塩、 こしょう	牛乳100、クッ キー	牛乳130、節分・ 大豆、プリン	節分
06 月	里芋御飯、豆腐のくずあんすー プ、ひき肉の春巻き、白菜のご ま酢あえ	591.1(460.7) 22.5(18.1) 21.8(17.9) 1.9(1.4)	米、さといも、ぎょうざの 皮、油、片栗粉、砂糖、ご ま、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき 肉、絹ごし豆腐、○クリ ムチーズ、しらす干し	はくさい、ほうれんそう、に んじん、もやし、○パン 缶、カットわかめ	酢、酒、しょうゆ、食塩、コ ンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、*パ インチーズク ラッカー	
07 火	パン・ロールパン、ポタージュ (かぼちゃ)、鮭のコーンマヨ ネーズ焼き、コーンスローサラダ (りんご)	631.2(545.1) 24.2(20.9) 27.8(24.9) 2.5(2.0)	ロールパン、○もち米、○ 米、マヨネーズ、油、○三 温糖、○油、小麦粉、 マーガリン、○くるみ、砂 糖	○牛乳、牛乳、さけ、生ク リーム、ハム、○米みそ (淡色辛みそ)、バター、 粉チーズ、○牛乳	かぼちゃ、きゅうり、キャ ベツ、りんご、たまねぎ、ク リームコーン缶、干しぶ どう、パセリ	酢、食塩、○みりん、コン ソメ、こしょう	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、五平 餅	
08 水	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、 チャンプル、かぼちゃの照り煮	606.0(595.8) 18.5(17.6) 21.2(24.9) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○小麦 粉、○砂糖、○砂糖、砂 糖、ごま油、水あめ	○牛乳、木綿豆腐、○ 卵、○無塩バター、豚肉 (ばら)、○生クリーム、米み そ(淡色辛みそ)、○卵、 ○バター、○牛乳	かぼちゃ、なす、たまね ぎ、たけのこ、にんじん、 にら、いんげん、○いちご	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、酒、食 塩、こしょう	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ケー キ	お誕生会
09 木	*ミートスパゲティ、ポテト スープ、ほうれん草と炒り卵のマ ヨネーズ和え	702.4(577.4) 26.9(22.5) 27.5(23.1) 2.8(2.2)	マカロニ・スパゲティ、 じゃがいも、○米、油、マ ヨネーズ、小麦粉、砂糖、 ○ごま油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、○卵、卵、○ソ ナ油漬粉、粉チーズ、○ 牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、な す、○たまねぎ、クリーム コーン缶、にんじん、トマ トピューレ、○ねぎ、○にん じん、にんにく	ケチャップ、ウスターソー ス、ワイン(赤)、○しよ ゆ、食塩、コンソメ、○食 塩	牛乳100、塩せ んべい	牛乳130、ツナ チャーハン	
10 金	御飯、そうめんみそ汁、ししゃも フライ、せん野菜(キャベツ)、ミ ニトマト、切干大根の旨煮	572.4(552.2) 21.0(18.1) 17.2(21.0) 2.3(1.7)	米、○ホットケーキ粉、○ 小麦粉、○砂糖、干しそ うめん、パン粉、油、小麦 粉、フレンチドレッシング (乳白型) 砂糖	○牛乳、○牛乳、ししゃ も、○無塩バター、油揚 げ、米みそ(淡色辛 みそ)、○卵、○卵、卵	キャベツ、ミニトマト、はく さい、にんじん、切り干し だいこん、グリーンピース(冷 凍)、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、み りん	牛乳100、クッ キー	牛乳130、ホッ トケーキ	
13 月	三色どんぶり、わかめ汁(ね ぎ)、ちくわ磯辺揚げ、キャベツ の甘酢あえ	595.1(463.4) 24.0(19.1) 16.5(14.2) 3.2(2.3)	米、○フランスパン、砂 糖、油、小麦粉、ごま	○牛乳、○牛乳、ちくわ、 卵、鶏ひき肉、○ゆであず き缶、でんぶ	キャベツ、ほうれんそう、に んじん、ねぎ、しょうが、 カットわかめ、焼きのり、あ おりのり	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒、食塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、あ んぱん	
14 火	パン・クロワッサン、中華スープ (きくらげ)、酢豚	539.5(481.0) 19.8(17.8) 23.0(21.0) 2.7(2.1)	クロワッサン、○米、片栗 粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○い わし(煮干し)、バター、○ 牛乳	たまねぎ、にんじん、えの きたけ、たけのこ(ゆで)、 ピーマン、黒きくらげ、○ 塩こんぶ、干しいたけ、 しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢、オイスター ソース、酒、和風だし の素、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、昆 布おにぎり、いわ しっこ	
15 水	御飯、みそ汁(里芋・玉葱)、高 野豆腐のはさま煮、キャベツの 昆布あえ	563.1(565.8) 22.6(20.2) 15.2(20.7) 3.0(2.2)	米、さといも、○マカロニ・ スパゲティ、○小麦粉、 ○砂糖、砂糖、片栗粉、 ○油	○牛乳、鶏ひき肉、○無 塩バター、○ウインナー、 凍り豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、○卵、○牛乳	キャベツ、いんげん、○た まねぎ、ねぎ、○ピーマ ン、にんじん、塩こんぶ、ど もるこし、黒きくらげ、干 しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、○ケチャップ、し ょうゆ、みりん、食塩、○食 塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、スパ ゲティ、おや つ	
16 木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、鮭 の塩焼き、肉じゃが(ひき肉)	547.9(488.5) 25.1(21.6) 13.5(13.3) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○マカロ ニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 豚ひき肉、○きな粉、米み そ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、しらたき、なめ こ、にんじん、さやえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、み りん、食塩、○食塩	牛乳100、甘 せんべい	牛乳130、マ カロニきな粉	
17 金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、 めかじきとごぼうの煮つけ、おから サラダ	589.4(564.0) 21.8(18.7) 18.4(21.8) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、○小麦 粉、○小麦粉、○砂糖、 ○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、かじき、 ○卵、○無塩バター、お から、米みそ(淡色辛 みそ)、○チーズ、○卵、ハ ム、○バター	ブロッコリー、ごぼう、ね ぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒 ぎ	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、チ ーズ入り蒸しパン	
20 月	菜っ葉御飯、豚汁(里芋)、が んもどきの煮物、いちごのヨーグル ト和え	614.8(477.2) 22.5(18.0) 20.6(17.1) 2.3(1.6)	米、○ロールパン、さとい も、油、砂糖、○グラ ニュー糖、○砂糖、ごま 油、ごま	○牛乳、○牛乳、ヨーグル ト(加糖)、がんもどき、豚肉 (肩ロース)、米みそ(淡色 辛みそ)、○きな粉、油揚 げ	はくさい、いちご、だい こん、にんじん、だいこん (葉)、板こんにやく、ね ぎ、ごぼう、こんぶ(だし 用)	かつおだし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、酒、食 塩	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、あ げぱん(きな粉)	
21 火	パン・ぶどうぱん、コーンスー プ(わかめ)、ミートローフ(豆腐・ひ じき)、カリフラワーと卵のサラダ	806.6(668.0) 25.9(22.0) 39.7(32.7) 3.0(2.3)	ぶどうぱん、○小麦粉、○ 粉糖、マヨネーズ、○砂 糖、パン粉、○アーモンド (乾)、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、○卵、○無塩 バター、にんじん、カッ トわかめ、ひじき	たまねぎ、コーン缶、プ ロッコロー、カリフラワー、ミ ニトマト、にんじん、カッ トわかめ、ひじき	ケチャップ、ウスターソー ス、食塩、コンソメ、ナツメ グ	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、クッ キー・手作り、マ ドレーヌ	ひまわり組ク ッキー作り
22 水	御飯、みそ汁(切干し・長葱)、 大豆と揚げじゃが芋の煮 物、ごぼうとコーンのサラダ	597.5(589.8) 20.1(18.5) 20.0(24.1) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○焼きそ ばめん、○小麦粉、○砂 糖、マヨネーズ、油、○ご ま油、ごま、砂糖、小麦 粉	○牛乳、鶏もも肉、○無 塩バター、米みそ(淡色辛 みそ)、○豚肉(肩)、ハム、 卵、○牛乳	○キャベツ、ごぼう、ねぎ 、ねぎ、コーン缶、赤 ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、切り干しだい こん、ピーマン、○にん じん	煮干だし汁、かつおだ し汁、○ウスターソース、し ょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、お やつ焼きそば	
23 木	御飯、みそ汁(かぶ)、かじきの 竜田揚げ、きゅうりとわかめの酢 の物	534.4(479.1) 18.5(16.9) 14.8(14.3) 1.8(1.5)	米、○さつまいも、○砂 糖、油、片栗粉、砂糖、ご ま	○牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)、○卵(黄)、 ○無塩バター、○牛乳	きゅうり、かぶ、○りんご、 かぶ、菜、カットわかめ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、酒	牛乳100、甘 せんべい	牛乳130、ア ップルポテ	
24 金	*キッズピザ、きのこスー プ、粉ふき芋	573.7(553.0) 21.9(18.8) 15.6(19.9) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○白玉 粉、○小麦粉、○砂糖、 ○砂糖、ごま、砂糖、ごま 油	○牛乳、○牛乳、豚ひき 肉、鶏ひき肉、うずら卵水 煮、○無塩バター、 ペーコン、○きな粉、○卵	もやし、ほうれんそう、にん じん、ミニトマト、しいたけ、 えのきたけ、しめじ、さや えんどう、ねぎ、パセリ、 しょうが、にんじん	しょうゆ、食塩、コンソメ、 酒、○食塩、こしょう	牛乳100、クッ キー	牛乳130、白 玉きな粉	
27 月	中華炊き込みおこわ、たまご スープ(豆腐)、レバーの南蛮漬 け、春雨のマヨネーズサラダ	642.1(516.4) 26.1(21.6) 22.2(19.3) 3.1(2.3)	米、○食パン、マヨネ ーズ、はるさめ、砂糖、油、 片栗粉、○砂糖、ごま、○ マーガリン	○牛乳、豚レバー、卵、木 綿豆腐、○卵、焼き豚、か まぼこ、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)、○牛乳	りんご、きゅうり、たまね ぎ、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、にんじん、○干しぶ どう、干しいたけ、しょう が	しょうゆ、酢、コンソメ、食 塩、和風だし の素	牛乳100、ポー ロ	牛乳130、パ ンブテング(食 パン)	
28 火	ツナ・ジャムサンド、シチュー(豆 乳)、タンダーチキン、ミニマト	735.2(617.9) 32.6(26.8) 25.3(22.6) 3.0(2.3)	食パン、じゃがいも、○ 米、マヨネーズ、油、小麦 粉、○砂糖、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、 ツナ油漬缶、ヨーグルト(無 糖)、○米みそ(淡色辛 みそ)、○牛乳	たまねぎ、ミニトマト、キャ ベツ、にんじん、コー ン缶、マッシュルーム、いち ごジャム、グリーンピース(冷 凍) にんにく	○みりん、コンソメ、しよ ゆ、食塩、カレー粉	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、み そ焼きおにぎり	
29 水	御飯、けんちん汁(鶏肉)、鯖の 味噌煮、ピーマンと野菜のソ テー	645.2(623.2) 27.3(23.5) 17.3(22.2) 3.9(2.8)	米、○生中華めん、○小 麦粉、さといも、ピーマン、 ○砂糖、ごま油、○ごま 油、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、 ○無塩バター、鶏もも肉、 ○卵、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、だい こん、○ねぎ、ごぼう、 ○卵、ピーマン、ね ぎ、○生わかめ、干しい たけ、しょうが	○中華スープ、かつおだ し汁、しょうゆ、酒、○しよ ゆ、みりん、コンソメ、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 ーメン	

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。
献立表の中の*印が付いたメニューはひまわり組のリクエストメニューです。
献立は、都合により変更する事があります。

