

2012年03月

献立表

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(1食未満)	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			
01 木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、さわらのごま照り焼き、ひじきと大豆の炒り煮	558.2(495.7) 25.9(22.1) 19.3(17.4) 3.1(2.4)	米、○じゃがいも、○小麦粉、ごま、油、○白玉粉、○ながいも、砂糖	○牛乳、さわか、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)・皮下脂肪なし、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○たまねぎ、なめこ、○ほうれんそう、にんじん、○にんじん、さやえんどう、ひじき	○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、みりん、酒、○食塩、○しょうゆ	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、栄養すいとん	
02 金	散らし寿司、潮汁(はまぐり)、鶏のから揚げ、ごま風味、ポイルブロッコリー	529.7(522.3) 22.3(19.0) 15.6(19.8) 3.4(2.4)	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、はまぐり、○無塩バター、しらす干し、○生クリーム、○卵、油揚げ、でんぶ	ブロッコリー、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、さやえんどう、糸みつば、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ	昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、クッキー	カルピス、ケーキ、ひなあられ	ひな祭り誕生会
05 月	ひよこまめのピラフ、トマトスープ(じゃが芋)、スパゲティのサラダ(チーズ)	613.4(615.4) 18.9(15.8) 23.1(19.1) 3.0(2.2)	米、○フランスパン、じゃがいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、なたね油、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、○卵、ひよこまめ(ゆで)、ベーコン、ハム、チーズ、バター	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ねぎ、○干しぶどう、パセリ	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、衛生ポローロ	牛乳130、パンブティング	
06 火	卵・ジャムサンド、クリームシチュー(コーン)、ナゲット、ミニトマト	781.0(650.0) 34.5(28.1) 30.2(26.0) 3.1(2.3)	食パン、じゃがいも、○米、片栗粉、油、マヨネーズ、○油、○ごま油	○牛乳、牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、○卵、生クリーム、○干しえび、○牛乳	たまねぎ、ミニトマト、クリームコーン缶、○ほうれんそう、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、いちごジャム	ケチャップ、○オイスターソース、食塩、こしょう、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
07 水	御飯、みそ汁(もやし)、生揚げと里芋の煮物、ポテトサラダ	615.6(602.5) 22.3(20.0) 20.3(24.2) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、○マカロニスパゲティ、さといも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、○オリーブ油	○牛乳、生揚げ、○無塩バター、○ツナ油漬缶、うすずみ卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、○卵、○バター	もやし、ブロッコリー、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、○マッシュルーム缶、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、酒、○食塩、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつツナスパゲティ	
08 木	ハヤシライス、コンソープ(わかめ)、キャベツのツナサラダ	766.8(622.4) 24.9(21.1) 29.7(24.7) 3.1(2.4)	米、○砂糖、○強力粉、○ごま、小麦粉、油、オリーブ油、○小麦粉、はちみつ、砂糖	○牛乳、○牛乳、にんじん、ツナ油漬缶、バター、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、干しぶどう、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、プリン、ごませんべい	ひまわり組お別れ遠足
09 金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、あじの天ぷら、三色なます	568.7(549.6) 21.3(18.4) 16.9(20.7) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、油、○砂糖、○アーモンド(乾)、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、あじ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵、○卵	だいこん、ねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ	煮干だし汁、酢、酒、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ドーナツ・アーモンド風味	ひまわり組遠足予備日
12 月	御飯、そらめんみそ汁、銚子のちゃんちゃん焼き、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	522.1(412.4) 22.8(18.3) 13.8(12.3) 2.3(1.7)	米、○フランスパン、○ピーナツバター、干しそらめん、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、はくさい、カットわかめ、レモン果汁	煮干だし汁、酢、みりん、食塩	牛乳100、ポローロ	牛乳130、ピーナツバターサンド	
13 火	パン・クロワッサン、かぼちゃのスープ、鶏かつ、せん野菜(キャベツ)、フルーチェ	569.5(602.0) 20.5(18.3) 23.8(21.5) 2.3(1.8)	クロワッサン、○米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	○しょうゆ、食塩、コンソメ、○本みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、焼きおにぎり	
14 水	赤飯、麩のすまし汁(みつば)、えびフライ、筑前煮、厚焼き卵、ミニトマト、ポイルブロッコリー、ミニトマト	585.3(581.2) 27.7(23.8) 18.2(22.8) 2.6(1.9)	米、○小麦粉、もち米、パン粉、砂糖、油、○砂糖、小麦粉、マヨネーズ、焼ふり	○牛乳、卵、えび、○無塩バター、鶏もも肉、あずき(乾)、○卵、○牛乳	ミニトマト、れんこん、ブロッコリー、にんじん、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、みょうろ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ワッフル	お別れ会食会
15 木	御飯、みそ汁(さつま芋・わかめ)、豚肉のカレー風味焼き、おからサラダ	590.1(537.4) 23.4(20.3) 17.4(16.1) 3.1(2.5)	○ゆでうどん、米、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、強化米	○牛乳、豚肉(もも)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○油揚げ、○牛乳	ブロッコリー、○こまつな、○ねぎ、○にんじん、ねぎ、りんごジャム、○干しいたけ、しょうが、にんにく	○かつおだし汁、煮干だし汁、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉、○食塩、こしょう	牛乳100、磯部せんべい	牛乳130、おやつうどん	
16 金	御飯、白玉すまし汁(青菜)、いわしのかば焼き、もやしの彩りあえ、トマト	630.6(592.9) 25.3(21.1) 25.2(26.5) 2.1(1.5)	米、○小麦粉、白玉粉、油、○砂糖、○小麦粉、砂糖、○油、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、いわし、○卵、卵、○無塩バター、○卵、○ベーコン	トマト、○キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○にんじん、にら、○ピーマン、○おから	かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、○ウスターソース、酒、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、栄養お好み焼き	
19 月	ヘルシーかやく御飯、あさりのみそ汁、レバー唐揚げ、小松菜のピーナツ和え(人参いり)	580.5(453.2) 23.8(19.0) 20.3(16.9) 3.5(2.5)	米、○食パン、○マヨネーズ、レバー唐揚げ、小松菜のピーナツ和え、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚レバー、あさり、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、にんじん、○なばな、しらたき、ごぼう、糸みつば、干しいたけ、しょうが	昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、○食塩	牛乳100、衛生ポローロ	牛乳130、春のサンドイッチ	
21 水	御飯、みそ汁(かぶ)、擬製豆腐、さつま芋の甘煮	624.8(608.9) 24.4(21.5) 15.5(20.9) 3.2(2.4)	米、○生中華めん、さつま芋、○小麦粉、砂糖、○砂糖、○ごま油、油、強化米	○牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○牛乳	かぶ、ほうれんそう、○ねぎ、○コーン缶、かぶ、菜、にんじん、○生わかめ、しいたけ	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、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・コーンラーメン	
22 木	御飯、中華スープ(コーン・卵)、青菜しゅうまい、春雨のマヨネーズサラダ	632.4(528.3) 22.2(19.3) 24.3(20.9) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、はるさめ、○油、マヨネーズ、片栗粉、○小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナー、卵、○卵、ハム、○牛乳	クリームコーン缶、こまつな、きゅうり、コーン缶、ねぎ、あさつき、にんじん、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、アメリカンドッグ	
23 金	御飯、みそ汁(キャベツ)、かじきの煮つけ、白和え(ほうれん草)	581.9(558.8) 22.3(19.0) 17.7(21.3) 2.3(1.7)	○さつまいも、米、○小麦粉、○砂糖、○砂糖、油、ごま、砂糖、三温糖、○ごま	○牛乳、○牛乳、かじき、木綿豆腐、○無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しらたき、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、大学芋	
26 月	ゆかり御飯、若竹汁、肉じゃが	578.9(452.2) 16.3(13.7) 20.5(17.0) 2.5(1.8)	じゃがいも、米、○ロールパン、押麦、○グラニュー糖、○油、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、和牛(肩ロース)	たまねぎ、しらたき、たけのこ、にんじん、わかめ(生)	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100、衛生ポローロ	牛乳130、揚げぱん	自由保育
27 火	パン・ロールパン、豆腐すまし汁(小松菜)、さわらのアーモンド揚げ、ほうれん草ともやしのごま和え	538.8(480.5) 25.4(21.7) 23.4(21.3) 2.5(2.0)	ロールパン、○米、アーモンド(乾)、ごま、油、片栗粉	○牛乳、さわか、木綿豆腐、卵(白)、○牛乳	もやし、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、にんじん、○わかめ(乾)、○焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、わかめおにぎり	自由保育
28 水	御飯、わかめ汁(大根)、凍り豆腐入り五目煮、きゅうりとホタテのサラダ	592.9(587.1) 25.3(22.2) 21.2(24.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○パン粉、○砂糖、○片栗粉、マヨネーズ、三温糖、○油、ごま	○牛乳、○豚ひき肉、うすずみ卵水煮缶、○無塩バター、ほたて貝柱水煮缶、凍り豆腐、○卵、○牛乳	トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、○たまねぎ、○キャベツ、ごぼう、○パセリ、さやえんどう、コーン缶、カットわかめ、○にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○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
29 木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、肉団子の甘酢あん、粉ふき芋	622.0(640.4) 19.8(17.8) 21.7(19.1) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、○無塩バター、○牛乳	だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、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	自由保育
30 金	御飯、みそ汁(さつま芋・わかめ)、銚子の香り味噌焼き、ピーンと野菜のソテー	611.6(579.6) 21.7(18.6) 19.7(22.7) 2.4(1.8)	米、さつまいも、○小麦粉、ピーン、○粉糖、○小麦粉、○砂糖、○アーモンド(乾)、ごま油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、○卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、酒、しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳100、クッキー	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。

