

献立表

2012年04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 (◎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
02月	赤米、豆腐みそ汁(小松菜)、新じゃがいもの煮物、きゅうりの昆布あえ	539.7(424.7) 17.9(14.8) 13.1(11.8) 2.8(2.0)	じゃがいも、米、○コーンフレーク、砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しらたき、こまつな、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ(乾)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
03火	パン・クロワッサン、ミネストローネスープ、ポークソテー、コールスーラダ	755.5(632.2) 23.8(20.6) 36.2(30.2) 2.9(2.2)	○米、クロワッサン、マカロニス、パゲティ、油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	○牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、○さけ(塩)、バター、○牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、パイン缶、にんじん、かぶ・菜、かぶ、セロリ、にんにく	酢、食塩、○食塩、パプリカ粉、こしょう、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ふりかけおにぎり	
04水	御飯、豚汁、さわらの煮つけ、野菜炒め(コーン・キャベツ)	587.9(583.1) 24.0(21.2) 16.4(21.5) 2.3(1.7)	米、○フランスパン、さといも、◎小麦粉、◎砂糖、三温糖、ごま油、油	○牛乳、さわか、○ゆであずき、◎無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、ベーコン、肉類	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、ごぼう、しいたけ、板こんにやく、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、あんぱん	
05木	カレーライス、わかめスープ(コーン)、花野菜のサラダ(卵)	697.0(692.9) 25.1(21.5) 26.2(22.3) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、○マカロニス、パゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、○オリーブ油、オリーブ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○ツナ油漬缶、脱脂粉乳、○バター、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、○マッシュルーム缶、○焼きのり	中華スープ、カレーパウダー、○しょうゆ、食塩、○酒、○食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・ツナパゲティ	
06金	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、メルルーサの香り揚げ、大根と人参の甘酢あえ	543.5(531.9) 21.1(18.2) 17.1(20.9) 1.9(1.4)	◎小麦粉、◎小麦粉、小麦粉、◎砂糖、◎砂糖、油、砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、○バター、◎卵、肉類	だいこん、にんじん、ねぎ、◎あおのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、酒	牛乳100、クッキー	牛乳130、クッキー・海苔胡麻	
09月	チキンとごぼうのバターライス、ミルクスープ(かぼちゃ・ねぎ)、三色サラダ	583.7(455.5) 20.9(17.0) 16.8(14.4) 2.5(1.9)	米、○食パン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○干しえび、○チーズ、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、葉ねぎ、コーン缶、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ポートロ	牛乳130、エビトースト	
10火	パン・ぶどうぱん、中華スープ(ニラ玉)、棒々鶏、ジャーマンポテト	586.7(521.0) 23.9(20.6) 19.3(18.4) 2.2(1.8)	ぶどうぱん、じゃがいも、◎米、○三温糖、ごま油、油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、卵、○きな粉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ、パセリ	中華スープ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、きな粉おはぎ	
11水	御飯、わかめ汁(大根)、宝袋煮、きゅうりとコーンのサラダ	605.4(695.3) 22.4(20.1) 19.9(24.0) 2.3(1.7)	米、○コーンフレーク、◎小麦粉、◎砂糖、◎砂糖、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、○くるみ、油	○牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、◎無塩バター、○ヨーグルト(無糖)、卵、◎卵、◎牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、キャベツ、○干しえび、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、クルミとシリアルミルクかけ	
12木	御飯、白玉すまし汁(青菜)、雑の香り味噌焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	539.0(501.6) 23.3(20.2) 13.8(13.6) 1.9(1.6)	米、○ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、ちくわ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、磯部せんべい	牛乳130、ホットケーキ	
13金	御飯、みそ汁(さつまいも・長ねぎ)、大豆のかき揚げ、きゅうりの酢の物(れんこん)	645.1(603.0) 24.3(20.4) 22.9(24.9) 2.0(1.5)	米、さつまいも、◎小麦粉、小麦粉、○パン粉、油、◎砂糖、○片栗粉、砂糖、○油、ごま	○牛乳、◎牛乳、○豚ひき肉、◎無塩バター、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎卵、肉類	きゅうり、れんこん、たまねぎ、◎たまねぎ、◎キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、○パセリ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒、○食塩、○しょうゆ	牛乳100、クッキー	牛乳130、フラングフルト	
16月	鮭寿司、若竹汁、レバーの胡麻ソースからめ、ポイルブロッコリー	624.1(522.8) 28.0(22.2) 21.5(17.9) 3.0(2.2)	米、○フランスパン、片栗粉、ごま、砂糖、油、○マヨネーズ、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、豚レバー、さけ(塩)、卵、○粉チーズ	ブロッコリー、たけのこ、きゅうり、生わかめ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、ウスターソース、○パセリ粉	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、ラスク・チーズ	
17火	ハム・ジャムサンド、コーンスープ(わかめ)、ミニトローフ・豆腐入り、ミニトマト	654.3(561.3) 28.1(23.6) 25.3(22.6) 3.8(2.8)	食パン、○米、マヨネーズ、パン粉、油、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○卵、卵、○ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、○ねぎ、にんじん、いちごジャム、○にんじん、肉類	ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、ナツメグ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ツナチャーハン	
18水	アンパンマンランチ、コーンスープ、ハンバーグ、ポイルブロッコリー	817.4(743.6) 27.4(23.8) 32.7(33.0) 4.6(2.9)	じゃがいも、米、◎小麦粉、◎小麦粉、◎砂糖、油、◎砂糖、パン粉、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、牛ひき肉、◎卵、卵、牛乳、◎無塩バター、○生クリーム、鶏もも肉、◎卵、マヨネーズ、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう、ナツメグ、パセリ粉	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ケーキ	進級・入園お祝いランチ誕生会
19木	御飯、納豆汁、豚肉のしょうが焼き、梅ドレッシングサラダ	562.4(518.9) 21.2(18.8) 22.2(19.5) 2.2(1.8)	米、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、グリーンアスパラガス、ねぎ、○パイン缶、にんじん、コーン缶、ゆめし、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100、磯部せんべい	牛乳130、パインチーズクラッカー	
20金	御飯、鮎のすまし汁(わかめ)、いわしの利休揚げ、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	618.4(584.3) 21.5(18.5) 20.8(23.5) 1.8(1.3)	米、○ホットケーキ粉、◎小麦粉、ごま、はるさめ、小麦粉、◎砂糖、◎砂糖、砂糖、油、◎ピーナツ、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、いわし、◎無塩バター、◎卵	きゅうり、みかん缶、コーン缶、にんじん、○ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ひじき蒸しパン	
23月	焼豚とコーンのチャーハン、中華スープ、ナムルと蒸しそば	530.1(418.6) 18.3(15.1) 16.7(14.4) 2.2(1.6)	米、○ロールパン、油、はるさめ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、焼き豚、○ベーコン、○チーズ	ほうれんそう、かぼちゃ、コーン缶、もやし、○たまねぎ、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、にら、ねぎ、にんにく	しょうゆ、和風だし、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、チーズパン	
24火	パン・ロールパン、ころころスープ、鶏ささ身のアーモンドフライ、大豆とひじきのサラダ	546.7(486.0) 21.4(18.9) 23.0(21.0) 2.5(1.9)	ロールパン、○米、じゃがいも、油、◎ピーナツバター、パン粉、アーモンド(乾)、○三温糖、小麦粉、○はちま、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、卵、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、五平餅(落花生)	
25水	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、えびのトマトソース煮、なばなと卵のお浸し	567.4(568.7) 26.9(23.3) 15.4(20.8) 2.4(1.8)	米、◎小麦粉、◎小麦粉、◎黒砂糖、◎砂糖、片栗粉、油、ごま	○牛乳、メルルーサ、えび(むき身)、木綿豆腐、◎卵、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、肉類	なばな、なめこ、ねぎ、トマトピューレ、こまつな、赤みつば、にんにく、しょうが	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳100、クッキー	牛乳130、黒糖蒸しパン	
26木	ハヤシライス、コーンスープ(わかめ)、キャベツのツナマヨネーズ和え、ミニトマト	465.6(410.8) 13.1(12.1) 17.1(14.7) 2.5(2.0)	米、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油、はちみつ	◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、甘せんべい	お茶・麦茶、おまんじゅう(あんこ)	お花見
27金	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、春雨のマヨネーズサラダ	643.1(601.6) 19.3(16.9) 21.2(23.8) 2.5(1.9)	米、◎さつまいも、◎小麦粉、◎砂糖、はるさめ、マヨネーズ、◎砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎無塩バター、◎卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、さつまいものかりんとう	

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。

