

南立表

ひまわり保育園(一般)

2012年05月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (%)未満満	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				
01 火	パン、きのこスープ、コロッケ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	647.0(556.2) 21.1(18.7) 16.4(16.3) 3.1(2.4)	じやがいも、コッペパン、○米、パン粉、小麦粉、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵、牛ひき肉、ベーコン、○牛乳	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、しいたけ、えのんじん、しめじ、さやえんどう	ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、エヌハース	牛乳130、わかめおにぎり		
02 水	節句・鯉のぼりライス、コーンスープ、シユウマイ(冷凍)、ゆで野菜(ブロッコリー)	664.7(636.8) 23.0(20.5) 17.6(22.4) 2.8(2.1)	米、○上新粉、○小麦粉、○砂糖、マーガリン、○片栗粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、卵、○無塩バター、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、○卵、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、にんにく	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	牛乳100、ビスク	牛乳130、節句・かわ餅		
07 月	キッズピビンバ、みそ汁(大根・あげ)、ポテトサラダ(りんご)	523.5(452.4) 20.1(16.6) 18.9(16.1) 2.3(1.7)	米、じやがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ミニトマト、りんご、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、クリーミーパン		
08 火	パン・ロールパン、豆腐すまし汁(わかれ)、メルルーサのカレーブラ、春雨と炒り卵のサラダ	535.6(478.2) 26.0(22.1) 21.5(19.9) 2.9(2.3)	ロールパン、○米、小麦粉、油、はるさめ、砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、マルルーサ、木綿豆腐、卵、○卵、ハム、○ツナ油漬缶、○牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、パセリ	かつお昆布だし汁、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩、カレー粉、○食塩、こしょう	牛乳100、エヌハース	牛乳130、ツナチャーハン		
09 水	御飯、みそ汁(じやが芋・ごぼう)、おからのつくね煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	640.1(619.6) 20.8(18.9) 24.1(26.9) 2.1(1.6)	米、じやがいも、○小麦粉、○小麦粉、○砂糖、○砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、○卵、おから、○無塩バター、○ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、○いちご、さやえんどう	かつお昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、ケーキ	お誕生日会	
10 木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、ゆで豚のナッシュソースかけ、ゆで野菜(アスパラ)	603.3(545.9) 20.5(18.7) 20.4(18.2) 2.0(1.7)	○さつまいも、米、○砂糖、ピーナッツバター、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、豚肉(ロース)、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、グリーンアスパラガス、だいこん、トマト、カットわかめ、○かんてん(粉)	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、さつま芋のようかん、塩せんべい		
11 金	御飯、にゅうめん汁、いわしのかば焼き、なばなど卵のお浸し	572.6(554.7) 24.7(20.8) 19.8(23.0) 2.1(1.5)	米、○フランパン、○小麦粉、干しうめん、○砂糖、油、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、いわし、卵、○無塩バター、鶏ひき肉、○卵、○バター、○きな粉	なばな、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、きな粉ラスク		
14 月	じやこふりかけ御飯、みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、千草焼き、キャベツの香り漬け	551.7(433.1) 20.8(16.9) 12.9(11.7) 2.7(1.9)	米、さつまいも、○フランパン、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、○ゆであずき缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かに水煮缶、かつお節	キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ、レモン果汁	煮干だし汁、かつお昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、あんぱん		
15 火	パン・クロワッサン、コーンスープ(中華風)、いかとえびの蒸巻子、野菜炒め	589.6(516.1) 25.9(22.1) 25.0(22.4) 3.2(2.4)	クロワッサン、○米、油、片栗粉、○砂糖、ごま油、油、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、えび(むき身)、いか、卵、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、スナップえんどう、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、エキス、グリーンペースト	○みりん、食塩、中華だしの素	牛乳100、エヌハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり		
16 水	御飯、かき玉汁(テンゲン菜)、豆腐のどん揚げ、ブロッコリーのごま酢あえ	577.5(575.8) 23.8(21.1) 18.9(23.3) 2.1(1.6)	米、○マカロニ・スパゲティ、小麦粉、○砂糖、油、小麦粉、ごま、○オリーブ油、砂糖、片栗粉、油、醤油	○牛乳、木綿豆腐、卵、○無塩バター、ちくわ、しらす干し、○ツナ油漬缶、○卵、かつお油、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○ホールトマト缶詰、テンゲンサイ、○グリーンアスパラガス、グリーンペースト(冷凍)	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、ケチャップ、酢、○ワイン(白)、食塩、○食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、お子様スパゲティー		
17 木	鮨寿司、鶏のから揚げ・ごま風味、スパゲッティのサラダ(ソルト)、チーズ(キャンディー)、ミニトマト、高野豆腐、オレンジジュース	612.1(533.5) 27.9(23.5) 20.3(18.1) 2.1(1.7)	米、○ホットケーキ粉、スパゲッティ、ごま、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、卵、○卵、ハム、チーズ、○牛乳	きゅうり、ミニトマト、キャベツ、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、ワッフル	小遣足	
18 金	カレーライス、豆腐スープ(わかめ)、アスパラヒトマトのサラダ	670.4(620.8) 23.3(19.7) 27.0(27.8) 2.5(1.9)	米、じやがいも、○小麦粉、○小麦粉、○砂糖、○マヨネーズ、○油、○ごま油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、卵、○卵、豚肉(ばら)、○卵、脱脂粉乳、玉子、油	たまねぎ、○キャベツ、にんじん、レタス、トマト、グリーンペースト(冷凍)、カットわかめ、○あおのり	中華スープ、カレールウ、○ケチャップ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、お好み焼き・ニラ入り	小遣足予備日	
21 月	御飯、中華スープ(コーン・卵)、餃子、春雨サラダ	537.2(423.0) 18.4(15.2) 14.6(12.9) 1.9(1.4)	米、○食パン、ぎょうざの皮、はるさめ、○油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、卵、豚ひき肉、○粉チーズ	クリームコーン缶、きやべつ、もやし、コーン缶、きゅうり、みかん缶、にら、あさつき	中華スープ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、衛生ボーロ	牛乳130、チーズスティック		
22 火	ツナ・ジャムサンド、かぼちゃのスープ、タンドリーチキン、ミニトマト	640.5(551.6) 31.0(25.6) 23.6(21.4) 2.9(2.3)	食パン、○米、じやがいも、マヨネーズ、○油、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○卵、豚ひき肉、○干しえび、○牛乳	ミントマト、たまねぎ、○キャベツ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、いちごジャム、グリーンペースト(冷凍)、にんじん、○あわのり	○ケチャップ、食塩、○ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	牛乳100、エヌハース	牛乳130、お焼き・御飯		
23 水	御飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、凍り豆腐入り五目煮、きゅうりの黒ごまサラダ	575.1(574.1) 20.4(18.7) 11.8(18.3) 3.2(2.4)	米、○生中華めん、じやがいも、○小麦粉、○砂糖、三温糖、○ごま油、ごま、醸化米	○牛乳、うずら卵水煮缶、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○卵、○牛乳	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、板こんにゃく、○ねぎ、ごぼう、○コーン缶、にんじん、○あわのり	○中華スープ、煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○食塩、食塩、○こしょう	牛乳100、ビスク	牛乳130、おやつコーンラーメン		
24 木	御飯、納豆汁、ささ身の包み焼き、マカロニサラダ	545.3(486.8) 23.2(20.2) 18.0(16.5) 2.3(1.8)	米、○じやがいも、○小麦粉、○白玉粉、○ながいも	○牛乳、鶏ささ身、納豆、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、○牛乳	トマト、○たまねぎ、たまねぎ、○ぼれんねん、ねぎ、うねぎ、板こんにゃく、○ねぎ、きゅうり、えのきたけ、○にんじん、にんじん、コーン缶、にんじん、○あわのり	トマト、昆布だし汁、かづおだし汁、かづお昆布だし汁、ワイン(白)、○食塩、食塩、○こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、栄養すいとん(青菜)		
25 金	御飯、けんちん汁(鶏肉)、あじのから揚げ、いんげんのごまよごし	565.1(547.0) 25.3(21.1) 17.9(21.4) 2.4(1.8)	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、○牛乳、あじ、木綿豆腐、○無塩バター、鶏もも肉、○チーズ、○卵、油揚げ	ハインケン、ブルーベルージュ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、サンドクラッカー(ジャム)、チーズ(棒)		
28 月	五目まぜ御飯、かき玉汁(ねぎ)、ちわわ磯辺揚げ、ほれん草とのきの芽のお浸し	533.2(420.1) 22.8(18.3) 15.2(13.3) 3.0(2.2)	米、○食パン、油、小麦粉、○砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、ちくわ、卵、○卵、鶏もも肉	ほれんそ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、あおのり	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、衛生ボーロ	牛乳130、フレンチトースト(食パン)		
29 火	パン・ぶどうパン、トマトスープ(じやが芋)、鶏のコーンブライ、かぼちゃのサラダ	608.1(529.0) 24.8(21.3) 16.1(16.1) 2.4(1.9)	ぶどうパン、○米、じやがいも、コーンフレーク、小麦粉、油、マヨネーズ	○牛乳、さけ、○あさり佃煮、卵、ヨーグルト(無糖)、バター、○牛乳	かぼちゃ、トマト、きゅうり、コーン缶、ねぎ、○焼きのり、バセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、エヌハース	牛乳130、時雨おにぎり		
30 水	御飯、みそ汁(キャベツ)、擬製豆腐(具たくさん)、きゅうりとわかめの酢の物	544.6(552.7) 20.1(18.5) 17.5(22.3) 2.8(2.1)	米、○焼きそばめん、○小麦粉、砂糖、○砂糖、○ごま油、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、卵、○無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)、○卵、○牛乳	きゅうり、キャベツ、○キヤベツ、にんじん、しいたけ、○ビーマン、○にんじん、いんげん、カットわかめ、ハリキ	煮干だし汁、○ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、おやつ焼きそば		
31 木	御飯、みそ汁(さつま芋・わかめ)、豚肉のもち米蒸し、チングン菜のさっと煮	596.3(522.4) 19.8(17.8) 2.5(2.0)	米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、○小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、○クーリームチーズ、さつま揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、おから、○牛乳	チングンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、ロモントン果実、しょうが	煮干だし汁、かつお昆布だし汁、しうり、酒、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、チーズケーキ		

ご飯、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。

