

献立表

2012年06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 (kcal/g)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01金	御飯、みそ汁(明干・かぼちゃ)、かじきのさっぱり甘酢ソース、ほうれん草の磯あえ	533.4(524.8) 22.8(19.4) 21.0(23.6) 2.4(1.7)	米、◎小麦粉、油、◎砂糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎ウインナー、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、切り干しだいこん、焼きのり、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、かつおだし汁	牛乳100、クッキー	牛乳130、フランクフルト	
04月	チキンとごぼうのバターライス、大豆のスープ、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)	554.3(474.0) 18.3(15.4) 18.3(15.7) 1.9(1.4)	米、◎ホットケーキ粉、マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、ハム、バター	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、トマト、にんじん、コーン缶、グリーンピース、いんげん、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、衛生ボロ	牛乳130、ホットケーキ	
05火	パン・クロワッサン、コーンスープ(中華風)、メルルーサの香り揚げ、かぼちゃとインゲンのサラダ	557.2(495.1) 20.2(18.1) 25.2(21.5) 2.4(1.9)	クロワッサン、◎コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズ、油、アーモンド(乾)、片栗粉	◎牛乳、メルルーサ、卵、◎牛乳	かぼちゃ、クリームコーン缶、いんげん、にんじん、あさつき、干しぶどう、干しいたけ、あおのり	中華だしの素、食塩、酒、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、コーンフレーク	給食試食会
06水	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、お肉のつくね煮、キャベツの胡麻ネズ和え	603.3(525.6) 19.2(17.4) 24.1(21.8) 2.7(2.1)	米、◎粉糖、◎小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	◎牛乳、鶏ひき肉、おから、◎卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、くわ、◎牛乳	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、焼き菓子	給食試食会
07木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、豚肉のねぎ焼き、さつまいものサラダ	636.4(531.1) 23.0(19.8) 22.7(19.8) 1.8(1.5)	米、さつまいも、◎マカロニスパゲティ、◎砂糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま油	◎牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、ハム、◎牛乳	きゅうり、なめこ、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、◎食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、マカロニきな粉	
08金	御飯、みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、鮭の西京焼き、野菜炒め	574.0(553.3) 30.4(24.7) 18.4(21.8) 2.5(1.9)	米、さつま芋、◎小麦粉、◎砂糖、◎片栗粉、油、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎かじき、さけ、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎卵	キャベツ、◎ブロッコリー、◎たまねぎ、ねぎ、スナップえんどう、グリーンアスパラガス、◎赤ピーマン、◎ピーマン	煮干だし汁、みりん、◎食塩、酒、食塩、◎こしょう、◎ガーリックパウダー	牛乳100、ビスケット	牛乳130、魚のソーセージ	
11月	サラダ寿司、麩のすまし汁(ほうれんそう)、シウマイ、ブロッコリーのごまあえ、ミニトマト	594.3(499.2) 23.7(19.5) 15.2(14.4) 2.9(2.2)	米、◎フランスパン、しょうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま、焼酎(車ふ)、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、◎ゆであずき缶、ツナ油漬缶、チーズ、しらすがし	ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、あんぱん	
12火	ハンバーガー、スープヌードル(あさり)、フライドポテト	687.3(652.7) 24.6(21.6) 25.3(27.8) 3.5(2.6)	じゃがいも、コッペパン、◎米、◎小麦粉、マカロニスパゲティ、油、◎砂糖、パン粉	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎無塩バター、卵、牛乳、ベーコン、チーズ、◎あさり佃煮、◎卵、あさり煮、◎生クリーム	◎ブルー、たまねぎ、にんじん、サニークラス、◎焼きのり、パセリ	ウスターソース、食塩、コンソメ、ワイン(白)、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、時雨おにぎり、ブルー	
13水	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、凍り豆腐のはさみ煮、チンゲン菜と卵の炒め物	619.8(538.9) 25.3(21.7) 23.4(20.2) 2.8(2.2)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、油、片栗粉、強化米	◎牛乳、卵、◎卵、鶏ひき肉、◎生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、◎バター、◎牛乳	もやし、チンゲンサイ、いんげん、にんじん、◎いちご、コーン(冷凍)、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、ケーキ	お誕生会
14木	御飯、すまし汁(小松菜)、キャベツと豚肉のみそ炒め、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	677.5(541.2) 24.2(20.2) 23.0(19.9) 1.9(1.4)	米、◎砂糖、◎強力粉、◎ごま、はるさめ、砂糖、油、◎焼酎(飯ふ)、◎小麦粉、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(赤色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、ごま、赤ピーマン、みかん缶、コーン缶、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、◎食塩	牛乳100、ボロ	牛乳130、和風プリン、ごませんべい	
15金	御飯、みそ汁(じゃが芋・青菜)、いわしの利休揚げ、きんぴらごぼう(さやいんげん)	633.0(526.3) 23.5(19.3) 24.1(20.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、◎小麦粉、ごま、小麦粉、油、◎マヨネーズ、砂糖、◎ごま油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎豚肉(ばら)、◎干しえび、◎かつお節	◎キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、◎にんじん、いんげん、◎ねぎ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ケチャップ、みりん、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、お好み焼き・ニラ入り	
18月	梅御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、じゃが芋とひき肉の煮物、キャベツのツナマヨネーズあえ	626.1(503.8) 18.5(15.7) 23.3(19.0) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、◎ロールパン、マヨネーズ、◎グラニュー糖、◎油、油、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、なめこ、にんじん、たまねぎ、糸みつば、グリーンピース(水煮缶詰)、うめ干し、こんぶ(干し昆布)	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あげぱん(グラニュー糖)	
19火	卵・ジャムサンド、クリームシュー(鶏肉)、ミニトマト	678.5(578.3) 25.6(21.8) 22.9(21.0) 2.6(2.0)	食パン、じゃがいも、◎米、小麦粉、マヨネーズ、◎ごま	◎牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、◎さけ(塩)、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いちごジャム、◎焼きのり	コンソメ、◎酒、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、鮭おにぎり	
20水	御飯、コーンスープ(中華風)、マーボー豆腐、ナムルと蒸しかぼちゃ	601.8(526.3) 23.0(20.1) 19.3(17.4) 2.3(1.9)	米、◎ゆでうどん、片栗粉、◎ごま油、ごま油、砂糖、強化米	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎卵、◎豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、クリームコーン缶、かぼちゃ、◎キャベツ、もやし、ねぎ、◎たまねぎ、にんじん、あさつき、◎にんじん、干しいたけ、しょうが、◎あおのり	◎ウスターソース、しょうゆ、和風だし、◎食塩、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつ・焼きうどん	
21木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、さんまの香味焼き、ポテトサラダ	654.7(525.3) 20.8(17.9) 25.5(21.6) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、アーモンド(乾)	◎牛乳、木綿豆腐、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、◎無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、◎バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、◎レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳100、ボロ	牛乳130、バナナハードケーキ	
22金	御飯、鶏ささ身の炊き物、まぐろとしめじの炒め物、さつま芋の甘煮	603.1(505.4) 27.4(22.1) 14.4(13.9) 1.9(1.5)	米、さつま芋、◎小麦粉、◎ながいも、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、◎油	◎牛乳、◎牛乳、まぐろ、鶏ささ身、生揚げ、◎カツデージチーズ、◎バター	しめじ、葉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、◎ひじき、パセリ、◎あおのり	かつおだし汁、◎ケチャップ、しょうゆ、◎ウスターソース、酒、食塩、みりん、◎みりん、◎しょうゆ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ひじきのお焼き	
25月	ヘルシーピザパン、おくらスープ(しらす)、鶏レバーの甘辛煮	546.7(448.2) 24.5(19.9) 16.5(14.2) 2.6(2.0)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏レバー、卵、凍り豆腐、◎卵、◎バター、しらすがし	もやし、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、オクラ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、蒸しパン	
26火	パン・ロールパン、コーンスープ、キャベツ細のミンチかつ、ブロッコリーの和風マヨネーズ、ミニトマト	594.9(521.4) 27.2(23.0) 23.2(20.1) 3.1(2.4)	ロールパン、◎米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、◎ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、鶏むね肉、◎卵、◎ツナ油漬缶、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、◎たまねぎ、キャベツ、コーン缶、◎ねぎ、◎にんじん	酢、酒、食塩、◎しょうゆ、しょうゆ、コンソメ、◎食塩、パセリ粉	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、ツナ炒飯	
27水	御飯、みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)、豆腐と青菜のチャップルー、きゅうりとチーズの酢の物	627.2(510.6) 26.5(23.0) 21.0(24.8) 2.6(1.9)	米、◎マカロニスパゲティ、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎オリーブ油、油、ごま油、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎ツナ油漬缶、チーズ、しらすがし、◎卵	たまねぎ、◎バナナ、きゅうり、かぼちゃ、チンゲンサイ、◎たまねぎ、たまねぎ、みかん缶、◎ホルムツト詰詰、◎グリーンアスパラガス、カットわかめ	煮干だし汁、◎ケチャップ、酒、酢、しょうゆ、◎ワイン(白)、食塩、◎食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、お子様スパゲティ	
28木	御飯、みそ汁(もやし)、いわしのかば焼き、ひじき枝豆のサラダ	649.5(521.7) 23.2(19.5) 22.7(19.7) 2.3(1.7)	米、◎砂糖、◎くず粉、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、◎牛乳	もやし、コーン缶、えだまめ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、◎食塩	牛乳100、ボロ	牛乳130、牛乳くず餅、揚げせんべい	
29金	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、いかとえびの蒸団子、野菜炒め(たけのことチンゲン菜)	551.1(537.2) 26.0(21.6) 18.6(21.9) 2.2(1.6)	米、◎ホットケーキ粉、◎小麦粉、◎油、◎砂糖、◎砂糖、ごま油、◎ごま、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、◎木綿豆腐、鶏ひき肉、えび(むき身)、いか、◎無塩バター、◎卵	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、たけのこと(ゆで)、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ドーナツ・ごま	

ご飯は、毎日麦ご飯です。

給食には牛乳又は麦茶がだます。

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。

