

2012年07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 (%)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	豚肉のみそ汁、豆腐すまし汁 (ほうれん草)、いんげん胡麻あえ	635.4(596.3) 15.7(14.4) 48.6(42.9) 2.4(1.8)	◎フランスパン、◎小麦粉、◎ピーナッツバター、◎砂糖、油、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎無塩バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、赤ピーマン、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ピーナッツバターサンド	
03火	カレーライス、わかめスープ (コーン)、和風サラダ、フルーツ	564.2(498.2) 19.0(17.3) 17.8(17.4) 2.9(2.3)	米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、脱脂粉乳、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、生わかめ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	中華スープ、カレーウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ワッフル	カレークッキング
04水	御飯、みそ汁(もやし)、厚揚げの甘酢あんかけ、さつま芋素揚げ	603.1(527.2) 21.7(19.2) 20.1(17.9) 1.9(1.5)	米、さつまいも、◎砂糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、生揚げ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	◎すいか、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、プリン、いかん	
05木	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、ショウマイ、春雨と炒り卵のサラダ、ミニトマト	618.9(604.8) 23.0(20.5) 18.7(23.2) 3.3(2.4)	米、◎ゆでうどん、じゃがいも、◎小麦粉、しょうまいの皮、片栗粉、◎砂糖、はるさめ、◎ごま油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、卵、◎無塩バター、◎豚肉(代り)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、◎キャベツ、ねぎ、もやし、◎たまねぎ、きゅうり、◎にんじん、しょうが、◎あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、◎ウスターソース、酢、酒、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、おやつ・焼きうどん	
06金	ミートスパゲティ、七夕・キラキラスープ、ポテトサラダ(ツナ)	560.5(477.2) 23.5(19.4) 24.0(19.6) 2.7(2.1)	マカロニスパゲティ、じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、はんぺん、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、オクラ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、しょうゆ、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、シューアイス	七夕お誕生会
09月	タコライス、ほうれん草スープ(しらす)、フルーツヨーグルト	662.3(546.8) 27.1(21.9) 23.9(20.4) 1.9(1.5)	米、◎食パン、◎油、砂糖、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、チーズ、◎きな粉、しらす干し	みかん缶、バナナ、パイナップル、生わかめ、レタス、ほうれん草(ゆで)、干しぶどう、にんにく	ケチャップ、酒、ウスターソース、コンソメ、食塩、◎食塩	牛乳100、ウェハース	牛乳130、きなこスティックパン	
10火	パン・ロールパン、かぼちゃのスープ、あじのムニエル、ひじきと枝豆のサラダ	521.4(450.6) 24.0(20.5) 17.1(15.8) 2.8(2.1)	ロールパン、◎米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、あじ、豚ひき肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、えだまめ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、◎塩こんぶ、◎塩きんぴら	酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、昆布おにぎり	
11水	御飯、そうめん汁(ほうれん草)、松風焼き・豆腐いり、ごぼうときゅうりのサラダ	602.6(528.8) 24.1(20.8) 19.2(17.3) 2.6(2.0)	米、◎マカロニスパゲティ、干しそうめん、マヨネーズ、パン粉、◎オリーブ油、砂糖、油、ごま	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、◎ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、かにかまぼこ、油揚げ	ごぼう、ほうれん草、◎たまねぎ、ねぎ、にんじん、◎ホールトマト缶詰、たまねぎ、◎グリーンアスパラガス	かつおだし汁、◎ケチャップ、しょうゆ、◎ワイン(白)、食塩、◎食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、お子様スパゲティ	
12木	赤米、みそ汁(大根・あげ)、豚肉とさやいんげんの炒め物、茹でブロッコリー	532.9(440.4) 20.0(17.3) 13.5(13.3) 1.9(1.4)	米、◎白玉粉、◎三温糖、油、◎片栗粉、片栗粉	◎牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	いんげん、だいこん、ブロッコリー、しいたけ、しょうが	煮干だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みたらし団子	
13金	御飯、野菜スープ(チンゲン菜)、すずきのエスカベージュ、小松菜のピーナッツあえ	529.4(453.8) 19.5(16.6) 16.1(15.0) 1.5(1.2)	◎じゃがいも、米、油、小麦粉、はるさめ、砂糖、ピーナッツ	◎牛乳、◎牛乳、すずき、ハム、◎バター	こまつな、チンゲンサイ、トマト、コーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、じゃが芋のポイロ蒸し	
17火	ツナ・ジャムサンド、わかめスープ(コーン)、ミートローフ・豆腐入り、ミニトマト	663.2(535.8) 29.8(25.3) 26.3(28.5) 3.5(2.6)	食パン、◎小麦粉、◎ながいも、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、パン粉、◎油、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎無塩バター、◎カッテージチーズ、卵、◎卵、◎牛乳	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、生わかめ、いちごジャム、葉ねぎ、◎ひじき、◎あおのり	中華スープ、◎ケチャップ、ケチャップ、◎ウスターソース、ウスターソース、食塩、◎みりん、◎しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ひじきのお焼き	
18水	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、大豆と揚げじゃが芋の煮物、マカロニサラダ	669.5(573.7) 23.6(20.5) 22.3(19.5) 4.3(3.2)	米、じゃがいも、◎干しそめん、マヨネーズ、油、マカロニ、砂糖、小麦粉、◎油	◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	だいこん、◎きゅうり、◎みかん缶、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、◎カットわかめ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、◎かつおだし汁、かつおだし汁、◎しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、◎食塩、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、冷やしサラダそうめん	
19木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、豚のしゃぶしゃぶ風あえ物、かぼちゃの煮物	570.1(466.1) 20.7(17.8) 15.6(14.7) 2.9(2.1)	米、◎コーンフレーク、砂糖、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、糸みつば、レモン果汁、ねぎ、パセリ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
20金	御飯、ころもスープ、レバー唐揚げ、白和え(ひじき)	563.2(459.8) 21.2(17.6) 17.6(15.1) 2.5(1.9)	米、◎食パン、じゃがいも、◎マヨネーズ、片栗粉、油、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚レバー、木綿豆腐、◎チーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、◎コーン缶、グリーンピース、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、コーンチーズトースト	
23月	ほうれん草チャーハン、中華スープ(ニラ玉)、春雨のマヨネーズサラダ	534.5(479.1) 18.2(16.7) 15.5(14.8) 2.8(2.2)	米、◎フランスパン、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油	◎牛乳、卵、しらす干し、ハム、干しえび、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、りんご、きゅうり、たまねぎ、◎いちごジャム、にら	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、いちごジャムパン	
24火	パン・ぶどうぱん、きのこスープ、鶏のから揚げ・ごま風味、コールスローサラダ	567.9(500.8) 24.8(21.3) 21.2(19.7) 2.7(2.1)	ぶどうぱん、◎米、油、片栗粉、ごま、小麦粉、◎ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、ベーコン、ハム、◎ツナ油漬缶、卵、◎牛乳	◎たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、しいたけ、えのきたけ、しめじ、◎ねぎ、にんじん、◎にんじん、干しぶどう、きゅうり	酢、しょうゆ、◎しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、◎食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	牛乳130、ツナチャーハン	
25水	御飯、中華スープ(五目)、マーボー豆腐、粉ふき芋	603.1(527.2) 22.7(19.9) 20.5(18.2) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、◎焼きそばめん、片栗粉、はるさめ、◎ごま油、ごま油、砂糖、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、◎豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	◎キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、◎ピーマン、◎にんじん、黒きくらげ、パセリ、しょうが	中華スープ、◎ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつ・焼きそば	
26木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、まぐろとしめじの炒め物、トマトとポイロブロッコリー	588.8(479.1) 24.4(20.4) 21.8(19.1) 2.0(1.5)	米、◎小麦粉、マヨネーズ、◎油、◎砂糖、油、小麦粉	◎牛乳、まぐろ、木綿豆腐、生揚げ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎牛乳	ブロッコリー、なめこ、トマト、しめじ、◎にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、糸みつば、◎干しぶどう、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ケーキ・キャラット	
27金	三色どんぶり、みそ汁(大根・あげ)、きゅうりの土佐和え	515.5(512.3) 20.6(17.9) 16.6(20.6) 2.9(2.1)	◎じゃがいも、米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎とろけるチーズ、◎無塩バター、にんにく	きゅうり、ほうれん草、だいこん、◎コーン缶、うめ干し、しょうが、カットわかめ、焼きのり、◎パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、◎食塩、食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、じゃが芋のチーズ焼き	
30月	鮭寿司、豆腐すまし汁(ほうれん草)、ウインナー、ポイロブロッコリー	506.7(401.6) 21.0(17.6) 16.2(14.0) 2.2(1.6)	米、◎フランスパン、◎ピーナッツバター、砂糖、マヨネーズ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、さけ(塩)、卵	ブロッコリー、ホウレン草、にんじん、きゅうり、えのきたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ピーナッツバターサンド	
31火	パン・クロワッサン、夏野菜スープ、鶏かつ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	634.2(547.3) 21.5(19.0) 24.5(22.0) 2.0(1.6)	◎米、クロワッサン、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、◎ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎しらす干し、卵、◎かつお節、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、ミニトマト、◎ねぎ、赤ピーマン	◎しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウェハース	じゃこふりかけ御飯、牛乳130	

ご飯は毎日麦ご飯です。

給食には、牛乳または麦茶がでます。

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。

