

献立表

2012年08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 (◎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 水	親子丼(凍り豆腐入り)、みそ汁(もやし)、きゅうりの昆布和え	532.5(477.8) 22.9(20.0) 16.7(15.6) 3.1(2.4)	米、○焼きそばめん、○ごま油	○牛乳、卵、○豚肉(ばら)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○干しえび、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、○キャベツ、○こまつな、○もやし、ねぎ、○ピーマン、にんじん、塩こんど、カッパわかめ、梅干し	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、○ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、栄養いっぱい焼きそば	
02 木	御飯、中華スープ、酢豚、ポイロブロッコリー、ミニトマト	575.6(470.3) 18.8(16.4) 14.2(13.7) 2.1(1.5)	米、○白玉粉、片栗粉、油、○三温糖、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、○片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、卵、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にら、ピーマン、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、○しょうゆ、オイスターソース、和風だしの素、酒	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みたらし団子	
03 金	御飯、みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、さわも煮つけ、ピーマンと野菜のソテー	541.7(462.4) 21.0(17.6) 17.8(16.2) 2.6(2.0)	米、さつまいも、ピーマン、三温糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さくら、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ウインナー	
06 月	とうもろこし御飯、白玉すまし汁(青菜)、冷やし鶏	549.4(450.2) 21.0(17.4) 13.4(12.1) 2.7(2.0)	胚芽米、米、○フランスパン、白玉粉、マヨネーズ、きび(精白粒)、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ささ身、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、にんじん、○干しぶどう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、パンブディング	
07 火	パン・ぶどうぱん、おくらスープ(卵)、かじきの竜田揚げ、マカロニサラダ	603.1(593.7) 26.0(22.6) 24.9(27.5) 2.8(2.1)	ぶどうぱん、○米、◎小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、○油、○ごま	○牛乳、かじき、卵、○卵、◎無塩バター、◎卵、○干しえび、◎牛乳	○キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、しょうが、カットわかめ、○あおのり	○ケチャップ、しょうゆ、○ウスターソース、コンソメ、食塩、酒、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、お焼ごはん	
08 水	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、コロッケ・肉・コーン、せんきやべつ、ミニトマト、ヨーグルト	540.4(483.3) 20.2(18.1) 14.7(14.2) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、◎牛乳	だいこん、ミニトマト、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、玄米フレーク	
09 木	御飯、中華スープ(春雨)、ミニトマト、豆腐入り、ブロッコリー、ミニトマト	564.9(462.4) 20.8(17.9) 18.6(16.8) 2.4(1.8)	米、○ロールパン、パン粉、○グラニュー糖、○油、はるさめ、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、たけのこ(水煮缶)、にんじん、コーン缶、カットわかめ	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、あげぱん(グラニュー糖)	自由保育
10 金	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、鮭の西京焼き、ほうれん草とコーンマヨ和え	531.5(408.4) 24.7(17.9) 17.5(13.4) 2.1(1.5)	○じゃがいも、米、○油、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、○チーズ、油揚げ	ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、○パセリ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、○食塩	牛乳、ウエハース	牛乳130、じゃがべーコンのチーズ焼き	自由保育
16 木	サラダ寿司、鮭のすまし汁(えのき)、とうがんのそぼろあんかけ	653.6(524.5) 23.3(19.6) 24.2(20.8) 3.2(2.3)	米、○米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、ごま、焼酎(庫あ)、油、片栗粉、○ごま、○小麦粉	○牛乳、○ウインナー、○卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、しらす干し、○干しえび、◎牛乳	とうがん、○キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、○ケチャップ、食塩、○ウスターソース	牛乳100、ボーロ	牛乳130、お焼きたけ・御飯、ミニアメリカンドッグ	
17 金	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、あじのカルパッチョ、野菜炒め(たけのことチンゲン菜)	568.5(463.5) 23.2(19.0) 16.7(14.4) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、油、○砂糖、○ピーナッツ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、なめこ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、○ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ひじき蒸しパン	
20 月	ほうれん草チャーハン、豆腐スープ(ねぎ)、きゅうりとホタテのサラダ	506.1(439.2) 20.1(17.1) 16.5(14.3) 2.2(1.7)	米、○フランスパン、○ピーナッツバター、マヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、卵、ほたて貝柱水煮缶、しらす干し、干しえび	ほうれんそう、トマト、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、ピーナッツバターサンド	
21 火	卵・ジャムサンド、ころころスープ、ナゲット、ミニトマト	710.7(600.8) 28.2(23.7) 21.3(19.8) 3.3(2.5)	食パン、○米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、グリーンピース、いちごジャム、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、わかめ御飯	
22 水	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、真珠蒸し、春雨炒め	501.3(455.9) 19.2(17.4) 14.0(13.7) 2.1(1.7)	米、はるさめ、片栗粉、パン粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、牛乳、干しえび、◎牛乳	はくさい、コーン缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、シューアイス	誕生会
23 木	御飯、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)、豚肉の柳川風煮物、きゅうりのゆかり和え	523.2(433.2) 18.0(15.9) 16.7(15.5) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、卵、豚肉(ロース)、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○パイン缶、ねぎ、ごぼう	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ボーロ	牛乳130、パインチーズクラッカー	
24 金	御飯、カレースープ(とうがん)、メルル・サのアーモンドフライ、せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)	598.5(570.4) 24.8(20.8) 19.7(22.7) 1.2(0.9)	米、○マカロニ、◎小麦粉、○砂糖、パン粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉、アーモンド(粉)、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、メルル・サ、豚肉(薄ロース)、◎無塩バター、○きな粉、卵、◎卵	とうがん、きゅうり、キャベツ、にんじん、いんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、○食塩、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、マカロニきな粉	
27 月	カレーライス、コーンスープ(わかめ)、キャベツとツナのドレッシング和え	679.4(522.5) 21.0(17.0) 20.9(17.3) 3.1(2.2)	米、じゃがいも、○フランスパン、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(薄ロース)、○ゆであずき缶、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、りんご、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	カレールー、コンソメ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、あんぱん	
28 火	パン・クロワッサン、きのこスープ、まぐろの揚げ煮、かばちのサラダ(ハム)	557.3(493.4) 19.9(17.8) 23.9(21.6) 2.6(2.0)	クロワッサン、○米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	まぐろ、ハム、ベーコン、◎牛乳	○フルーシ、かぼち、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、さやえんどう、○塩こんど	しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	お茶・麦茶、昆布おにぎり、ブルーーン	
29 水	御飯、コーンスープ(中華風)、マーボー豆腐(キッズ)、キャベツの即席揚げ、トマト	608.0(530.6) 23.7(20.5) 16.8(15.7) 3.8(2.9)	米、○干しえび、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○油、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、卵、挽きわり納豆、米みそ(赤色辛みそ)、◎牛乳	トマト、クリームコーン缶、○キャベツ、○きゅうり、にんじん、ねぎ、○みかん缶、あさつき、しょうが、干しいたけ、○カットわかめ	○かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○酢、和風だしの素、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	
30 木	御飯、みそ汁(しじみ)、凍り豆腐のはさみ煮、大根サラダ	519.8(515.3) 19.8(17.3) 17.0(20.8) 2.9(2.1)	○じゃがいも、米、◎小麦粉、○油、◎砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、しじみ、鶏ひき肉、◎無塩バター、ほたて貝柱水煮缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵	だいこん、いんげん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、黒きくらげ、干しいたけ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、フライドポテト	
31 金	御飯、鶏ささ身の吸い物、さばと玉ねぎのみそ煮、カレー風味ソテー	604.2(488.5) 24.5(19.8) 19.8(16.6) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、◎牛乳、さば、鶏ささ身、○おから、コーン、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、しょうが	かつおだし汁、酒、みりん、食塩、カレールー、しょうゆ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ドーナツ・おから	

13,14,15日はお弁当をお持ち下さい。

ご飯は、毎日麦ごはんです。

給食には、牛乳又は麦茶がです。

献立は、都合により変更することがあります。

