

2020年06月

献立表

ひまわりこども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名				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月	さけとひじきの混ぜごはん、豆乳コーン汁(キャベツ)、ペイコドジャガ	554.0(473.6) 21.0(18.4) 14.6(14.1) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃがいも、油、米粉	○牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、さけ、鶏もも肉、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、えのきたけ、ひじき、刻みこんぶ、にんにく	昆布だし汁、酒、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、玄米フレークスナック	
02火	パン・食パン、コーンスープ(わかめ)、ミートボールのカレー風煮込み、キャベツのしらすサラダ	577.1(486.6) 23.5(20.0) 17.2(15.7) 2.6(2.0)	食パン、○七分つき米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、○干しえび、○かつお節、○調整豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン缶、ねぎ、○ごま、カットわかめ、○ひじき	洋風だしの素、酒、○しょうゆ、食塩、酢、○みりん、カレー粉、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、えびごはん(ごま)	
03水	御飯、みそ汁(豆腐・だいこん)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン)	535.6(460.6) 20.1(17.8) 18.7(17.0) 1.6(1.3)	七分つき米、○砂糖、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	○みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、○パイン缶、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、刻みこんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フルーツゼリー、せんべい	
04木	御飯、野菜スープ(キャベツ)、マーボー豆腐、もやしとわかめのナムル(ごま)	550.7(471.2) 19.3(17.2) 15.5(14.7) 1.9(1.6)	米、○さつまいも、○米粉、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖、○片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	もやし、にんじん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ごま、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、おにぎり(昆布)	
05金	御飯、豚汁、かじきの香り焼き、アスパラサラダ(レモン・ごま)	538.5(462.6) 22.6(19.5) 16.5(15.4) 1.7(1.4)	七分つき米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、だいこん、○ブルーベリージャム、にんじん、グリーンアスパラガス、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、にんじん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、クラッカーサンド(ジャム)	
08月	パン・コッペンパン、たまごスープ(キャベツ)、鶏肉のトマト煮、いんげんのツナあえ	525.9(453.8) 25.1(21.3) 15.1(14.4) 2.4(1.9)	コッペンパン、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、○牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、さやえんどう、○にんにく、○きゅうり、○たまご	洋風だしの素、食塩、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、おにぎり(昆布)	
09火	おこわ(たけのこ・鶏肉)、中華スープ(豚・チンゲン菜)、豚肉とキャベツのみそ炒め、きゅうりとツナの酢の物	525.6(433.5) 21.1(17.5) 17.1(14.7) 1.6(1.3)	七分つき米、もち米、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、チンゲンサイ、○パナナ、きゅうり、○もも缶(白桃)、○みかん缶、たけのこ(ゆで)、ピーマン、○キウイフルーツ、にんじん、おにぎり、にんじん、いんげん、ほうれん草、クチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、寒天入りフルーツポンチ	
10水	御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、ハンバーグ、ゆで野菜(いんげんとうと人参)、ツナじゃが	574.6(463.2) 22.5(17.3) 18.2(16.3) 1.8(1.3)	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、牛ひき肉、○牛乳	にんじん、いんげん、ほうれん草、たまねぎ、○いちごジャム、えのきたけ	かつおだし汁、昆布だし汁、クチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、いちごジャムパン	
11木	カレーライス、わかめスープ(コーン)、ブロッコリーのチーズ焼き	540.6(464.0) 16.6(15.3) 17.8(16.3) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、○かぼちゃ、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、○粉かんでん	カレーウ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、かぼちゃの水ようかん	
12金	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、さわらのめしあんかけ、いんげんのごま炒め	515.5(446.5) 19.2(17.1) 16.3(15.3) 1.7(1.4)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、○油、片栗粉、油、○米粉、ごま油	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	もやし、だいこん、いんげん、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、さつまいもスティック(砂糖)	
15月	そらめ御飯、すまし汁(豆腐・キャベツ)、豚肉とごぼうの煮物、ブロッコリーの和風マヨネーズ	596.8(503.4) 24.2(20.7) 21.4(18.8) 2.2(1.7)	七分つき米、○ロールパン、○グラニュー糖、○油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏むね肉、油揚げ、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、そらめ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あげばん(グラニュー糖)	
16火	中華丼(キャベツ)、みそ汁(豆腐・だいこん)、もやしとわかめのナムル	547.4(448.7) 21.8(18.0) 15.9(13.8) 1.5(1.2)	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、押麦、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、マカロニきな粉	
17水	御飯、みそ汁(かぼちゃ・もやし)、揚げ豆腐の和風あんかけ、きゅうりと長芋のさっぱり漬	547.9(409.1) 19.2(15.7) 17.0(13.3) 1.7(1.2)	七分つき米、○ロールパン、○砂糖、○油、片栗粉、油、○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ラスク・バター	
18木	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、鶏肉のマーマレード焼き、ひじきの煮物(にんじん)	551.3(471.6) 21.3(18.6) 15.5(14.7) 1.8(1.3)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	にんじん、だいこん、ねぎ、マーマレード、さやえんどう、○干しぶどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、クッキー・ストロー	
19金	ハリハリわかめ御飯、はるさめスープ(チンゲン菜・ごま)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、キャベツのゆかり和え	559.4(477.2) 21.4(18.7) 15.3(14.6) 2.1(1.7)	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、はるさめ、○砂糖、○無塩バター、砂糖	○牛乳、たら、○チーズ、○卵、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しらたき、えのきたけ、○ほうれん草、いんげん、ねぎ、切り干し大根、ごま、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、酢、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、カップケーキ・チーズ	
22月	御飯、みそ汁(小松菜・えのき)、豆腐の五目焼き、揚げなす(いんげん)	521.8(450.9) 18.8(16.8) 14.8(14.2) 1.2(1.1)	七分つき米、さつまいも、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	なす、○パナナ、○みかん缶、たまねぎ、こまつな、○もも缶(白桃)、○パイン缶、にんじん、えのきたけ、いんげん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、豆腐フルーツかんでん(もも)	
23火	御飯、みそ汁(もやし・にんじん)、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、かぼちゃのマリネ	536.0(440.8) 19.8(16.5) 15.7(13.7) 1.5(1.2)	七分つき米、○米粉、油、○油、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、○パナナ、ピーマン、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、酢、食塩、カレー粉	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、蒸しパン(バナナ)	
24水	パン・食パン、クリームシチュー、ウインナー、はるさめサラダ(みかん)	548.1(469.3) 20.4(18.0) 16.9(15.7) 2.9(2.2)	食パン、○ゆでうどん、じゃがいも、はるさめ、○ごま油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉(もも)、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、にんじん、みかん缶、○たまねぎ、コーン缶、いんげん、○にんじん、すりごま、○きゅうり	○ウスターソース、酢、しょうゆ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、おやつ焼きうどん	
25木	菜飯(小松菜)、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、肉豆腐、にんじんのじやこごまあえ	548.9(469.9) 23.3(20.0) 17.1(15.8) 2.5(2.0)	七分つき米、○ホットケーキ粉、砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう、ごま、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ホットケーキ	
26金	御飯、照り鶏汁(鶏肉)、さけのみそ照り焼き、蒸し野菜のあんかけ(いんげん)	548.4(469.6) 25.3(21.4) 10.9(11.5) 2.0(1.6)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○ゆであずき缶、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あんぱん	
29月	御飯、野菜スープ(ほうれん草)、鶏のレモン焼き、チンゲン菜のとりも炒め(えのき)	535.6(460.6) 23.7(20.3) 14.2(13.8) 1.4(1.2)	七分つき米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、○卵、○牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、コーン缶、○にんじん、レモン果汁	洋風だしの素、中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、カップケーキ・人参	
30火	御飯、みそ汁(じゃが芋・青菜)、豚肉の香味焼き(もやし)、おくらとキャベツの和え物	548.9(449.8) 19.6(16.5) 20.7(17.2) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃがいも、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、オクラ、○パイン缶、にんじん、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、パインチーズグロッカー	

給食には牛乳又は麦茶、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。

