

# 献立表

2013年01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 (%)は全消費	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			
04金	ミートスパゲティ、ポイルブロッコリー、コーンスープ(わかめ)	587.3(494.3) 21.4(17.9) 22.5(19.5) 2.6(2.0)	マカロニ・スパゲティ、 ◎強力粉、◎ごま、油、 ◎砂糖、小麦粉、マヨネーズ、 ◎小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、なす、コーン缶、 ブロッコリー、にんじん、 トマトピューレ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、 ワイン(赤)、食塩、コンソメ、 ◎食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ごませんべい	自由保育
07月	赤米、みそ汁(やし)、えびフライタルタルソース、キャベツ	635.5(510.4) 24.9(20.1) 24.9(20.1) 2.2(1.7)	米、◎食パン、もち米、 マヨネーズ、油、パン粉、 小麦粉、◎マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、えび、 卵、あずき(茹)、米みそ (淡色辛みそ)、◎しらす干し	キャベツ、やし、たまねぎ、 ◎あさつき、カットわかめ、 パセリ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、食塩、 こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、じゃこトースト(ねぎ)	正月 祝い お祝い 膳
08火	パン・ロールパン、シチュー(豆乳)、チーズ(キャンディー)、ポイルブロッコリー	625.4(434.8) 20.1(17.4) 18.3(16.6) 1.9(1.5)	◎パン、油、小麦粉、 マヨネーズ	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、 ◎卵、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、◎はくさい、 ◎だいこん、ブロッコリー、 にんじん、◎にんじん、 コーン缶、マッシュルーム、 グリーンピース(茹)	◎かつお・昆布だし汁、 ◎めんつゆ・3倍濃縮、 コンソメ、食塩、◎食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、雑炊(おやつ)	
09水	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、 揚げ豆腐(三つ葉)、かぶの ありゃら漬	597.7(523.4) 23.8(20.6) 14.7(14.2) 3.0(2.3)	米、◎生中華めん、さつま 芋、砂糖、◎ごま油、油	◎牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	きゅうり、かぶ、◎ねぎ、 ◎コーン缶、にんじん、 ねぎ、かぶ・葉、糸みつば、 ◎生わかめ、しいたけ	◎中華スープ、煮干し 汁、◎しよゆ、酢、しよ ゆ、◎食塩、食塩、◎こ しょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、コーンラーメン	
10木	御飯、すまし汁(白菜)、 回鍋肉、さつま芋の甘煮	538.4(548.4) 16.9(16.2) 12.6(18.8) 2.2(1.6)	米、さつま芋、◎コーン フレーク、◎小麦粉、 砂糖、◎砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 ◎豚肉(肩ロース)、 かにかまぼこ、◎卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳	キャベツ、はくさい、 ピーマン、にんじん、 しいたけ、えのきたけ、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しよゆ、酒、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、コーンフレーク	
11金	御飯、にゅうめん汁、 鯖の味噌煮、おからサラダ	539.3(460.8) 25.6(20.9) 16.8(15.5) 3.0(2.2)	米、◎小麦粉、干しとう も、マヨネーズ、◎ながい も、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、 ◎豚肉(肩ロース)、おから、 鶏ささ身、ハム、米みそ (淡色辛みそ)	ブロッコリー、◎はくさい、 ◎たまねぎ、◎ねぎ、 ◎にんじん、にんじん、 しいたけ、ねぎ、◎干し しいたけ、しいたけ	かつおだし汁、◎かつお ・昆布だし汁、しよゆ、 みりん、酒、◎食塩、 食塩、◎しよゆ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、栄養すいとん	
15火	卵・ジャムサンド、 豆腐スープ(わかめ)、 ナゲット、ミニトマト	626.1(609.8) 28.5(23.0) 21.5(25.1) 3.2(2.3)	食パン、◎米、◎小麦粉、 片栗粉、◎砂糖、油、 マヨネーズ、◎砂糖、 ◎ごま	◎牛乳、絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、卵、◎無塩 バター、◎卵、◎米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	ミニトマト、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、 いちごジャム、 カットわかめ、にんにく、 しょうが	中華スープ、ケチャップ、 ◎みりん、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
16水	雑煮、あんこ餅、 ウインナー、おにぎり(未消費)	621.9(606.9) 21.2(19.2) 21.8(25.3) 1.4(1.1)	もち、米、◎小麦粉、 ◎片栗粉、◎砂糖、 油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、つぶしあん(砂糖 添加)、◎無塩バター、 ◎生クリーム、◎卵、 ◎バター、◎牛乳	デンゲンサイ、◎いちご、 しいたけ、にんじん、 塩こんぶ、焼きのり	しよゆ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ケーキ	餅つき 誕生会
17木	御飯、すまし汁(白菜)、 ささ身の中華風てんぷら、 大根とツナのあえ物	576.1(470.3) 24.0(20.1) 23.1(20.0) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ、油、 片栗粉、小麦粉、◎砂糖	◎牛乳、鶏ささ身、 ツナ油漬缶、◎クリーム チーズ、卵、かにかまぼこ、 ◎牛乳	だいこん、はくさい、 きゅうり、えのきたけ、 ◎パン、コーン缶、 ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しよゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ポーロ	牛乳130、パイナップルクラッカー	
18金	御飯、みそ汁(ほうれんそう)、 シユマイ(野菜)、春雨サラダ	569.2(482.6) 22.5(18.7) 16.8(14.5) 2.1(1.7)	米、しよまいの皮、 ◎コーンフレーク、 はるさめ、◎砂糖、 片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、 豚ひき肉、◎卵、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、 ◎バター	こまつな、ほうれんそう、 もやし、きゅうり、 みかん缶、ねぎ、 にんじん、◎干し ぶどう、しょうが	煮干しだし汁、しよゆ、 酢、酒、◎ワイン(白)	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、コーンフレーク ディング	
21月	ドリア・鶏肉、 わかめスープ(キャベツ)、 茹でブロッコリー	598.2(484.3) 20.6(17.1) 21.2(17.6) 2.3(1.8)	米、◎ロールパン、 小麦粉、◎グラニュー糖、 ◎油、油、パン粉、 ごま	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、 鶏もも肉、バター、 粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、こまつな、 生わかめ、マッシュ ルーム、パセリ	中華スープ、食塩、 コンソメ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あげばん(グラニュー糖)	
22火	パン・食パン、 チキンスープ(かぶ)、 鮭のコーンフライ、 かぼちゃのサラダ	577.0(491.4) 25.9(21.7) 16.2(16.2) 2.5(1.8)	食パン、◎米、 コーンフレーク、 小麦粉、油、マヨネーズ	◎牛乳、さけ、 鶏ひき肉、卵、 ヨーグルト(無糖)、 ◎牛乳	かぼちゃ、かぶ、 きゅうり、しよゆ、 かぶ・葉、にんじん、 コーン缶、◎焼き のり、◎乾燥わかめ (飯わかめ)	ケチャップ、食塩、 コンソメ、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、わかめおにぎり	
23水	御飯、 白菜スープ(ホタテ貝)、 厚揚げの中華風 目煮、さつま芋煮揚げ	593.8(520.7) 22.7(19.9) 19.6(17.6) 2.4(1.9)	米、◎ゆでうどん、 さつま芋、油、◎ごま 油、ごま油、 砂糖、片栗粉	◎牛乳、生揚げ、 はたて貝柱水煮缶、 豚肉(肩ロース)、 ◎豚肉(他も)、 えび(むき身)、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ◎キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ、 ◎たまねぎ、 ◎にんじん、 ◎しょうが、 ◎しょうが	◎ウスターソース、 しよゆ、 オイスターソース、 食塩、 和風だし、 コンソメ、 こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・ 焼きうどん	
24木	御飯、 納豆汁、肉じゃが、 キャベツの昆布あえ	595.7(484.3) 19.0(16.6) 14.6(14.0) 2.6(1.9)	米、じゃがいも、 ◎白玉粉、◎三温糖、 砂糖、油、◎片栗粉	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、 納豆、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、 したたき、ねぎ、 にんじん、さやえんどう、 塩こんぶ、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しよゆ、◎しよゆ、 みりん、食塩	牛乳100、ポーロ	牛乳130、みたらし団子	
25金	御飯、 豆腐みそ汁(わかめ)、 ぶりの照り焼き、 ほうれん草のとしめじのソテー(ベーコン)	603.7(505.8) 22.5(18.7) 22.2(19.3) 2.2(1.7)	米、◎小麦粉、◎砂糖、 ◎油、油、◎粉糖	◎牛乳、◎牛乳、 ぶり、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、 ベーコン、 バター	◎りんご、 ほうれん草、しめじ、 ◎干しぶどう、 ねぎ、カットわかめ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しよゆ、酒、みりん、 食塩、◎食塩、 こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、りんごケーキ	
28月	鶏肉の照り焼き、 みそ汁(生揚げ・大根)、 小松菜のピーナツ和え	582.0(534.4) 24.0(21.2) 19.4(19.0) 3.1(2.4)	米、◎フランスパン、 ◎強力粉、◎ごま、 ◎砂糖、◎砂糖、 油、◎小麦粉、 ピーナツ、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、 鶏もも肉(皮付き)、 ◎卵、生揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、 だいこん、にんじん、 ねぎ、さやえんどう、 ◎干しぶどう、 しょうが、 カットわかめ、 焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しよゆ、みりん、 酒、◎食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、パンディング	
29火	ハンバーガー、 コーンスープ(わかめ)、 ポテトフライ、 ミニトマト	612.0(495.4) 23.9(20.1) 22.0(19.2) 3.0(2.2)	コッパンパン、 じゃがいも、◎米、 油、パン粉、 マーガリン、◎ごま	◎牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、◎さけ(塩)、 卵、牛乳、 チーズ、◎牛乳	たまねぎ、 ミニトマト、 コーン缶、 にんじん、 サニエータス、 ◎焼きのり、 カットわかめ	ウスターソース、 ◎酒、食塩、 コンソメ	牛乳100、ポーロ	牛乳130、鮭おにぎり	
30水	御飯、 トマトスープ、 野菜たっぷりマーボー、 粉ふき芋	638.6(552.0) 25.3(21.7) 15.2(14.5) 5.2(3.8)	米、◎干しうどん、 じゃがいも、 砂糖、ごま油、 片栗粉、◎片栗粉	木綿豆腐、 豚ひき肉、 ◎油揚げ、 ベーコン、 米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 なす、ピーマン、 たけのこ、 れんこん、 ◎しめじ、 ◎えのきたけ、 ◎なめこ、 ホールトマト缶、 ねぎ、 ◎ねぎ、 ◎しいたけ、 ◎	◎かつお・昆布だし汁、 ◎しよゆ、 ◎みりん、 しよゆ、酒、 コンソメ、 食塩、 こしょう	牛乳100、甘せんべい	きのこうどん	
31木	御飯、 豆腐みそ汁(なめこ)、 トマトソースの野菜 メンチかつ、 せんキャベツ	614.7(513.5) 24.5(20.0) 22.3(19.4) 2.0(1.5)	米、◎小麦粉、 パン粉、油、 小麦粉、◎油、 マーガリン	◎牛乳、◎牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 牛ひき肉、卵、 ◎豚肉(他も)、 米みそ(淡色辛 みそ)、◎卵、 ◎干しえび、 ◎かつお節	キャベツ、 ◎キャベツ、 ホールトマト缶、 なめこ、 たまねぎ、 マッシュルーム、 ピーマン、 にんじん、 なす、◎ねぎ、 糸みつば、 コーン缶、 ◎あおのり	煮干しだし汁、 ◎ケチャップ、 ◎ウスターソース、 食塩、 コンソメ、 こしょう	牛乳100、 ウエハース	牛乳130、お好み焼き	

ご飯は、毎日麦ごはんです。  
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。  
毎日デザートがでます。  
献立は、都合により変更する事があります。

