

献立表

2013年02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 (1人1日)	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金	巻き寿司、いなりずし、すまし汁、ナゲット	549.5(431.6) 22.8(18.3) 18.3(15.5) 2.8(2.0)	米、◎砂糖、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、◎卵、卵、かにかまぼこ、◎大豆(ゆで)	えのきたけ、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ゆめ・大豆、プリン	節分・豆まき
04月	さつま芋御飯、みそ汁(大根・あげ)、レバー唐揚げ、きゅうりの酢の物(れんこん)	601.4(486.5) 22.8(18.6) 18.9(15.9) 3.4(2.6)	米、◎フランスパン、さつまいも、◎ピーナツバター、油、片栗粉、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	きゅうり、だいこん、れんこん、にんじん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、酢、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ピーナツバターサンド	
05火	パン・ぶどうぱん、わかめスープ(コーン)、ミートローフ(豆腐・ひじき)、パスタサラダ	600.2(523.4) 24.2(20.9) 18.8(18.1) 3.3(2.5)	ぶどうぱん、◎米、スベテーパー、◎パン粉、マヨネーズ、油、◎砂糖、◎ごま、オリーブ油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、生わかめ、にんじん、葉ねぎ、ひじき	中華スープ、ケチャップ、◎みりん、ウスターソース、食塩、ナツメグ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
06水	御飯、中華スープ(きくらげ)、マーボー豆腐、パンサンデー	631.5(547.1) 22.5(19.7) 24.3(20.9) 2.2(1.8)	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎卵、◎生クリーム、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎生乳	きゅうり、トマト、えのきたけ、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、しょうが、◎いちご	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、ケーキ	誕生会
07木	御飯、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、豚肉のすき焼き風煮物(春菊)、きゅうりの昆布あえ	547.5(554.8) 19.2(17.8) 13.6(19.5) 2.3(1.7)	米、さつまいも、◎小麦粉、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油	◎牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、◎無塩バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎生乳	たまねぎ、はくさい、しゅんぎく、きゅうり、ねぎ、しらたき、しいたけ、◎干しぶどう、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、レーズン煮しやん	
08金	御飯、野菜スープ(かぼちゃ)、かじきの竜田揚げ、小松菜のごまあえ	576.0(486.4) 23.4(19.3) 18.6(16.8) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、◎小麦粉、油、片栗粉、◎マヨネーズ、◎ごま油、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かじき、◎卵、◎納豆、◎干しえび、◎かつお節	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、◎キャベツ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、しょうが、◎あおのり	しょうゆ、◎ケチャップ、コンソメ、食塩、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、お好み焼き・納豆	
12火	ツナ・ジャムサンド、コーンスープ(わかめ)、鶏肉の照焼、ミニトマト	645.1(539.1) 25.0(21.1) 21.3(19.7) 3.2(2.3)	食パン、◎米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ缶詰、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、キャベツ、にんじん、いちごジャム、カットわかめ、◎焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、◎食塩	牛乳100、ビスケット	牛乳130、たわらのおにぎり、小魚	
13水	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、鮭の西京焼き、だいこんと鶏肉の煮物	566.5(501.5) 28.1(23.6) 15.4(14.6) 2.5(2.0)	米、◎ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、◎ごま油、油	◎牛乳、さけ、鶏もも肉、◎豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、◎キャベツ、ねぎ、にんじん、◎たまねぎ、◎にんじん、さやえんどう、干しいたけ、◎あおのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、◎ウスターソース、酒、みりん、しょうゆ	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・焼きうどん	
14木	御飯、納豆汁、豚肉のしょうが焼き(蓮根)、春雨サラダ	570.3(466.2) 20.6(17.7) 18.2(16.5) 2.0(1.5)	米、◎コーンフレーク、はるさめ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	れんこん、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレークスナック	
15金	御飯、トマトスープ、たらと野菜の香草フライ、せん野菜(キャベツ)	615.2(513.9) 18.2(15.7) 17.0(15.6) 1.5(1.2)	◎さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	◎牛乳、◎牛乳、たら、卵、ベーコン	キャベツ、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、ホールトマト缶詰、◎ブルーベリー(乾)、パセリ	ケチャップ、コンソメ、食塩、◎食塩、こしょう	ウエハース、牛乳100	牛乳130、蒸し芋、種無しブルーベリー	
18月	三色どんぶり、みそ汁(かぶ)、ちくわ磯辺揚げ	619.7(499.3) 24.1(19.6) 21.1(17.5) 3.2(2.4)	米、◎ロールパン、油、◎グラニュー糖、砂糖、◎油、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、ちくわ、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶ	かぶ、ほうれんそう、かぶ、菜、しょうが、焼きのり、あおのり	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、あげぼん(グラニュー糖)	
19火	パン・食パン、かぼちゃのスープ、魚のムニエル、冬のコロコロサラダ	602.3(525.0) 25.8(21.9) 18.8(18.1) 2.7(2.1)	食パン、◎米、じゃがいも、◎三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉	◎牛乳、白身魚すり身、豚ひき肉、うずら卵水煮缶、◎きな粉、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、パセリ	食塩、コンソメ、◎食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、きな粉おはき	
20水	御飯、大豆のかき揚げ、きゅうりの酢の物、みそ汁(切干・たまねぎ)	581.8(512.3) 20.7(18.5) 15.0(14.4) 4.0(3.0)	◎ゆでうどん、米、小麦粉、油、砂糖、◎片栗粉、ごま	◎牛乳、えび(むき身)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎油揚げ、卵、油揚げ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、◎ねぎ、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ、◎干しいたけ	煮干だし汁、◎かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、酢、みりん、◎みりん、酒、◎食塩、食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
21木	御飯、豆腐みそ汁、肉じゃが、ほうれん草の胡麻和え	602.2(488.6) 20.5(17.7) 18.0(16.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎黒砂糖、ごま、砂糖、油	◎牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、しらたき、にんじん、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、黒糖蒸しパン	
22金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長葱)、さわらどぼろの煮つけ、ピーンと野菜のソテー	609.7(511.7) 18.6(16.0) 20.2(16.9) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、◎小麦粉、ピーン、◎砂糖、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さわら、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、コンソメ	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、クッキー・手作り	ひまわりぐみクッキング
25月	キッズピザ、豆腐スープ(ねぎ)、さつま芋の甘煮	598.1(484.2) 23.6(19.2) 17.5(14.9) 2.3(1.8)	米、さつまいも、◎食パン、砂糖、◎マヨネーズ、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、◎チーズ、◎干しえび	もやし、ほうれんそう、ミニトマト、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、酒	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、エビトースト	
26火	パン・クロワッサン、わかめスープ(コーン)、真珠蒸し、ゆで野菜(ブロッコリー)、ミニトマト	570.8(487.1) 22.0(19.0) 23.1(21.0) 2.3(1.7)	クロワッサン、◎米、◎ごま、片栗粉、パン粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、◎さけ(塩)、木綿豆腐、卵、牛乳、◎牛乳	ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、生わかめ、たまねぎ、葉ねぎ、◎焼きのり、干しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、◎酒、食塩	牛乳100、鉄強化ビスケット	牛乳130、鮭おにぎり	
27水	御飯、みそ汁(もやし)、いわしの利休揚げ、きゅうりとコーンのサラダ	622.9(541.0) 24.5(21.1) 20.3(18.1) 3.1(2.4)	米、◎生中華めん、ごま、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	もやし、きゅうり、◎ねぎ、◎コーン缶、コーン缶、にんじん、◎生わかめ、カットわかめ	◎中華スープ、かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ、酒、◎食塩、◎こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・コーンラーメン	
28木	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、松風焼き・蓮根入り、白菜ののりあえ、ミニトマト	616.1(498.3) 27.8(22.7) 24.1(20.7) 2.6(1.9)	米、◎ホットケーキ粉、パン粉、◎油、砂糖、ごま油、油、◎小麦粉、ごま	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、◎卵、しらす干し、◎生乳	はくさい、れんこん、ミニトマト、なめこ、ねぎ、しいたけ、焼きのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ミニアメリカドッグ	

ご飯は、毎日麦ご飯です。

給食には、牛乳又は麦茶が出ます。

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。

