

# 献立表

2013年03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)	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 金	散らし寿司、蒲汁(はまぐり)、* 鶏のから揚げ、ミニトマト	538.1(459.9) 22.7(18.8) 17.2(15.8) 3.4(2.6)	米、小麦粉、砂糖、 砂糖、油、片栗粉、ごま、 小麦粉	鶏もも肉、卵、は まぐり、卵、生クリ ム、しらす干し、油揚げ、 卵、でんぶ、牛乳	いちご、にんじん、さや えんどう、さみつぶ、焼き のり、かんぴょう(乾)、干し しいたけ、しょうが	昆布だし汁、酢、しょうゆ、 酒、食塩	カルピス、ケ ーキ、ひなあられ	ひなまつり・誕 生会	
04 月	*ハヤシライス・手作り、コーン スープ(わかめ)、コールスロー サラダ、バナナヨーグルト	580.3(471.8) 20.8(17.3) 24.6(19.9) 3.1(2.4)	食パン、はちみつ、小 麦粉、砂糖、マヨネ ーズ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ヨーグル ト(無糖)、豚肉(薄)、卵、 バター	たまねぎ、バナナ、キャ ベツ、にんじん、コーン 缶、マッシュルーム缶、カ ットわかめ、しょうが	ケチャップ、酢、ウスター ソース、食塩、コンソメ、 パプリカ粉	牛乳130、フ レッシュトースト(食 パン)		
05 火	*ハム・ジャムサンド、グラムチ ャウダー(短コーン)、ウインナー、 ミニトマト	556.3(561.0) 18.9(17.6) 18.1(22.7) 2.6(2.0)	食パン、米、じゃがい も、小麦粉、砂糖、小 麦粉、マヨネーズ、油、 ごま油	牛乳、牛乳、卵、 無塩バター、あさり水煮 缶、卵、バター、干し えび、牛乳、ハム	たまねぎ、ほうれんそ う、コーン缶、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、 いちごジャム	オリーブスターソース、コン ソメ、食塩、ワイン(白)、 食塩、こしょう	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、ほう れん草のチャー ハン	
06 水	御飯、みそ汁(干し・たまねぎ)、 凝製豆腐(ほうれん草)、れんこ んマリネ	585.2(514.6) 22.9(20.0) 19.7(17.7) 2.8(2.2)	米、焼きそばめん、砂 糖、ごま油、オリーブ 油	牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏むね肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、干しえ び、牛乳	キャベツ、れんこん、ほう れん草、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、切り干し だいこん、ピーマン、し いたけ、カットわかめ、しょう が	煮干だし汁、ウスター ソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、甘 辛せんべい	牛乳130、*お やつ焼きそば(桜 海老)	
07 木	御飯、豆腐スープ(青菜)、きゅう りのゆかり和え、中華どんぶり	581.2(473.8) 21.4(18.3) 11.2(11.7) 1.7(1.3)	米、片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (薄)、うずら卵水煮、な ると、牛乳	きゅうり、はくさい、ごま つな、たまねぎ、だいこん、 たけのこ、にんじん、ピー マン、ねぎ、干しいた け、カットわかめ、しょう が	中華スープ、しょうゆ、酒、 コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ポ ーロ	牛乳130、ク リームパン	ひまわりぐみ お別れ遠足
08 金	御飯、みそ汁(さつま芋・長ね ぎ)、かじきの煮つけ、ピーマンと 野菜のソテー	600.5(503.5) 22.1(18.4) 17.4(15.9) 2.4(1.9)	米、さつま芋、小麦 粉、ピーマン、マヨネ ーズ、油、三温糖、油、ご ま油	牛乳、牛乳、かじき、 豆乳、卵、卵みそ(淡色辛 みそ)、卵、卵かつお節	たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、にんじん、オクラ、 ピーマン、干しいたけ、 しょうが、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、 オリーブオイル、コンソ メ	牛乳100、ウ ェハース	牛乳130、お 好み焼き・豆乳	予備日
11 月	ベーコンピザ、ころもろす ープ、スパゲティのツナサラダ、 ミニトマト	593.7(500.5) 18.4(15.8) 20.7(17.3) 2.5(2.0)	米、食パン、じゃがい も、マカロニスパゲ ティ、マヨネーズ、砂糖、 油	牛乳、牛乳、卵、 ベーコン、ツナ油漬缶、 バター	たまねぎ、にんじん、き ゅうり、コーン缶、マッ シュルーム缶、グリーン ピース(冷凍)	食塩、ワイン(白)、コン ソメ、酢	牛乳100、甘 辛せんべい	牛乳130、フ レッシュトースト(食 パン)	
12 火	*ピザトースト、きのこスープ、 レタスとコーンの中華和え	520.0(431.0) 20.7(17.8) 17.5(16.1) 3.4(2.5)	食パン、米、油、ご ま油、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、とろける チーズ、オリーブオイル、 ベーコン、牛乳	レタス、トマト、コーン 缶、しいたけ、えのきたけ、 たまねぎ、しめじ、ピー マン、にんじん、さやえん どう、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩	牛乳100、ポ ーロ	牛乳130、じ ゃこおにぎり	
13 水	赤飯、麩のすまし汁(みつば)、 えびフライ、ミニボール、卵焼 き、きんぴらごぼう、ミニトマト、 ポイルブロッコリー	524.2(472.0) 23.3(20.3) 17.2(15.9) 2.6(2.0)	米、パン粉、油、小麦 粉、砂糖、マヨネーズ、ご ま油	牛乳、卵、えび、あず き(乾)、牛乳	ミニトマト、ブロッコ リー、にんじん、ごぼう、 いんげん、みつば、えの きたけ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩	牛乳100、甘 辛せんべい	牛乳130、ワ ッフル	お別れ会食 会
14 木	*ミニスパゲティ、ポテトス ープ、ほうれん草と炒り卵のマ ヨネーズ和え、トマト	593.8(587.6) 18.9(17.6) 18.2(22.8) 2.7(2.0)	マカロニスパゲティ、 白玉粉、じゃがいも、 小麦粉、油、砂糖、マ ヨネーズ、三温糖、小麦 粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、 無塩バター、卵、粉 チーズ、牛乳	たまねぎ、トマト、ほう れん草、にんじん、ト マトピューレ、にんにく、 コーン缶	ケチャップ、ウスターソ ース、しょうゆ、食塩、 コンソメ	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、み たらし団子	
15 金	御飯、みそ汁(もやし)、シウマイ (野菜)、春雨ときゅうりの酢 の物(みかん)	570.2(482.4) 19.6(16.7) 16.2(15.1) 2.0(1.6)	米、しゅうまいの皮、は るさめ、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、牛乳、豚ひき 肉、オクラ、米みそ(淡 色辛みそ)	ごまつな、もやし、き ゅうり、みかん缶、コー ン缶、ねぎ、ピーマン、 にんじん、カットわか め、しょうが	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、酢、酒	牛乳100、ウ ェハース	牛乳130、* バイリンチーズグ ラマー	
18 月	たけのこ御飯(鶏肉入り)、豆腐 すまし汁、ちくわ2色揚げ、小松 菜のごま和え	572.0(465.9) 22.7(18.6) 19.9(16.7) 3.2(2.4)	米、ロールパン、油、小 麦粉、ごま、砂糖	牛乳、牛乳、木綿豆 腐、ちくわ、卵、 チーズ、鶏むね肉、油 揚げ	ごまつな、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、し いたけ、コーン缶、 ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩、カレー粉	牛乳100、塩 せんべい	牛乳130、チ ーズパン	
19 火	パン・ロールパン、肉団子の甘 酢あん、わかめスープ(コー ン)、トマトとポイルブロッコ リー	547.0(554.5) 21.7(19.6) 23.2(26.3) 2.7(2.0)	ロールパン、米、小麦 粉、片栗粉、砂糖、マ ヨネーズ、油、砂糖、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、無 塩バター、卵、牛 乳	ブロッコリー、トマト、 コーン缶、生わかめ、 ねぎ、にんじん、たま ねぎ、葉ねぎ、 O塩こんぶ、焼きの り、しょうが	中華スープ、しょうゆ、 酢、酒、食塩	牛乳100、ク ッキー	牛乳130、 昆布おにぎり	
21 木	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、 千焼焼き、じゃが芋と鶏肉の煮 物	526.5(435.5) 20.9(17.9) 13.2(13.0) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、ホ ットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、 鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、か にかまぼこ、 牛乳	だいこん、にんじん、 ほうれん草、ねぎ、 さやえんどう、カ ットわかめ、干し しいたけ	かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、みりん	牛乳100、ポ ーロ	牛乳130、* ホットケーキ	
22 金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ね ぎ)、さわらのムニエル、キャ ベツのベーコンドレッシング和 え	606.5(507.3) 19.5(16.6) 21.2(18.6) 1.9(1.5)	さつま芋、米、じゃ がいも、砂糖、油、小 麦粉、オリーブ油、砂 糖、ごま	牛乳、牛乳、さわ ら、米みそ(淡色辛 みそ)、ベーコン、 バター	キャベツ、ごまつな、 ねぎ	煮干だし汁、酢、し ょうゆ、食塩	牛乳100、ウ ェハース	牛乳130、大 学芋	
25 月	*モーバー井、野菜スープ(チ ンゲン菜)、粉ふき芋	505.6(451.6) 17.9(15.9) 11.7(11.0) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、フ ランスパン、強力粉、 砂糖、砂糖、はるさ め、片栗粉、小麦粉、 ごま油、三温糖	牛乳、牛乳、木綿 豆腐、豚ひき肉、 ハム、卵(白)	チンゲンサイ、ねぎ、 コーン缶、パセリ、 にんにく、しょう が	しょうゆ、コンソ メ、食塩、こしょう	牛乳100、 せんべい	牛乳130、 ラスク	自由保育
26 火	パン・ぶどうぱん、コーン スープ(わかめ)、コロッケ(冷 凍)、せん野菜(キャベツ)	618.4(499.9) 21.1(18.1) 16.5(15.4) 2.7(2.0)	じゃがいも、ぶどう ぱん、小麦粉、小麦 粉、小麦粉、小麦粉、 油、砂糖、砂糖、 フレッシュ(乳 化型)、ごま	牛乳、豚ひき肉、 さけ(塩)、卵、牛 乳	たまねぎ、キャ ベツ、コーン缶、 にんじん、焼きの り、カットわかめ	ウスターソース、酒、 コンソメ、食塩、 こしょう	牛乳100、 ポーロ	牛乳130、 鮭おにぎり	自由保育
27 水	御飯、みそ汁(じゃが芋・長 葱)、豆腐と青菜のチャンプ ルー、かぼちゃの甘煮	644.6(556.3) 26.1(22.2) 17.7(16.3) 3.5(2.7)	米、生中華めん、 じゃがいも、ごま油、 油、砂糖、ごま油、 片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(薄)、米みそ(淡 色辛みそ)、牛乳	かぼちゃ、チン ゲンサイ、ねぎ、 Oコーン缶、 グリーンピース	O中華スープ、煮 干だし汁、酒、 Oしょうゆ、 しょうゆ、O食塩、 食塩、Oこ しょう	牛乳100、 甘辛せんべい	牛乳130、* おやつコーンラ ーメン	自由保育
28 木	海苔の佃煮御飯、若竹汁、 タンダーチキン、キャベツの ツナサラダ	508.3(402.7) 22.5(18.1) 16.8(14.4) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、砂糖	牛乳、牛乳、鶏も も肉、ヨーグルト(無 糖)、ツナ油漬缶、 Oチーズ、O卵、 O無塩バター	キャベツ、たけの こ、生わかめ、 にんじん、干し ぶどう、にんにく	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、食塩、 カレー粉、こ しょう	牛乳100、 ポーロ	牛乳130、 カップケーキ・ チーズ	自由保育
29 金	おにぎり・わかめ、豚汁(里芋)、 フランクフルト、ポイル ブロッコリー、フライドポ テト	535.3(421.6) 14.9(12.8) 16.6(14.3) 2.3(1.7)	じゃがいも、米、 さいとも、Oコー ンフレーク、油、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、牛乳、豚肉 (薄)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ブ ロッコリー、板 こんにゃく、 ねぎ、にん じん、ごぼう	かつおだし汁、食 塩	牛乳100、 ポーロ	牛乳130、 コーン フレック	自由保育

ご飯は、毎日麦ご飯です。  
給食には、牛乳又は麦茶がです。  
毎日デザートがです。  
献立は、都合により変更する事があります。  
\*印はひまわりぐみのリクエストの献立です

