

献立表

2013年04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 ()は未測定	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月	赤米ご飯、若竹汁、鶏のかも揚げ、キャベツのツナマヨネーズ和え	554.7(539.7) 21.9(18.8) 18.3(21.8) 2.3(1.7)	米、○フレンチドレッシング、◎小麦粉、マヨネーズ、◎砂糖、油、片栗粉、ごま、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ゆであずき缶、◎無塩バター、ツナ油漬缶、◎卵、卵	キャベツ、きゅうり、たけのこ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100、クッキー	牛乳130、あんぱん	
02火	パン・クロワッサン、たまごスープ(トマト・青菜)、さげのポテト焼き、ミモザサラダ	610.4(610.6) 26.3(21.4) 28.7(23.8) 2.7(2.1)	クロワッサン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、片栗粉、◎砂糖、◎ごま	○牛乳、◎牛乳、さげ、卵、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター	ブロッコリー、トマト、ほうれんそう、あおのり	○みりん、食塩、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
03水	御飯、みそ汁(あさり)、厚揚げのそぼろ煮、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	577.8(509.5) 24.6(21.2) 20.3(18.1) 2.9(2.2)	米、○ゆであどん、砂糖、◎ごま油、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、あさり、豚ひき肉、◎豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、◎キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、◎にんじん、カットわかめ、◎きんぴら	○ウスターソース、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・焼きうどん	
04木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、シウマイ、小松菜のごま和え	566.8(463.8) 18.5(16.2) 17.3(15.9) 2.4(1.7)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎無塩バター、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、ポロ	牛乳130、玄米フレークスナック	
05金	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、さわらの信田煮、ブロッコリーの和風マヨネーズ	609.9(610.1) 22.9(18.9) 23.0(19.9) 2.7(2.1)	米、さつま芋、○ホットケーキ粉、◎油、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さくら、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎卵、◎バター	はくさい、ブロッコリー、ねぎ、にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ドーナツ・ボンボン	
08月	こんにやくライス、トマトスープ(じゃが芋)、スパゲティサラダ	574.3(467.6) 15.9(13.8) 22.2(18.3) 2.1(1.7)	米、○ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニスパゲティ、◎油、油、◎グラニュー糖、◎砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ水煮缶、バター	トマト、板こんにやく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、コーン(冷凍)、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あげぱん	
09火	パン・ぶどうぱん、きのこスープ、かじきの竜田揚げ、かぼちゃのサラダ	572.5(572.3) 23.2(20.6) 17.8(22.5) 2.7(2.0)	ぶどうぱん、○米、◎小麦粉、◎砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、かじき、◎無塩バター、ベーコン、◎あさり佃煮、◎卵、ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	かぼちゃ、きゅうり、しいたげ、えのきたけ、しめじ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、○焼きのり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	牛乳100、クッキー	牛乳130、時雨おにぎり	
10水	御飯、みそ汁(もやし・大根)、ミートローフ(豆腐・ひじき)、キャベツサラダ	606.7(629.7) 23.3(20.3) 19.3(17.4) 2.6(2.0)	米、○マカロニスパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、◎オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、りんご、◎たまねぎ、だいこん、干しぶどう、◎マッシュルーム缶、カットわかめ、たまねぎ、◎焼きのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○しよゆ、ウスターソース、◎酒、食塩、◎食塩、ナツメグ	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・ツナスパゲティ	
11木	御飯、みそ汁(じゃが芋・ごぼう)、とんちん焼き、ほうれん草の磯あえ	572.5(467.7) 22.9(19.4) 18.0(16.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、◎マカロニ、◎砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○きんぴら、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、さやえんどう、焼きのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、◎食塩	牛乳100、ポロ	牛乳130、マカロニきな粉	
12金	御飯、鶏ささみの吸い物、鯖の味噌煮、春雨ともやしのステー	606.1(507.5) 25.3(20.6) 18.2(16.5) 2.4(1.8)	米、○小麦粉、はるさめ、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、鶏ささ身、◎卵、◎チーズ、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、コーン缶、菜ねぎ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、チーズ入り蒸しパン	
15月	コーン御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、新じゃが芋の煮物、きゅうりの昆布あえ	586.2(475.9) 20.7(17.2) 17.3(14.8) 3.4(2.5)	じゃがいも、米、◎食パン、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、◎クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、◎ほうれんそう、しちたき、糸みつば、グリーンピース(冷凍)、塩こんど、◎こんど(生・田) コー	煮干だし汁、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、ロールサンド(クリームチーズ)	
16火	パン・食パン、かぼちゃのスープ、はんぺんのチーズサンドフライ、せん野菜(キャベツ)	607.1(596.6) 24.6(21.6) 19.5(23.7) 3.1(2.3)	食パン、○米、じゃがいも、◎小麦粉、パン粉、◎砂糖、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、◎ごま	○牛乳、白はんぺん、◎無塩バター、豚ひき肉、◎卵、◎しらす干し、卵、◎卵、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、◎焼きのり	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、じゃこおにぎり	
17水	アンパンマンランチ、わかめスープ(コーン)、ハンバーグ、トマトとポイルブロッコリー	585.5(514.8) 19.0(17.3) 23.4(20.3) 3.8(2.9)	米、○小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	○牛乳、鶏ひき肉、◎卵、牛乳、◎生クリーム、卵、◎バター、◎牛乳	ブロッコリー、トマト、コーン缶、生わかめ、◎いちご、菜ねぎ、にんじん	中華スープ、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、甘せんべい	牛乳130、ケーキ	誕生会・進級入園お祝いランチ
18木	御飯、コーンスープ(中華風)、酢豚・ケチャップ味、粉あき芋	597.5(486.3) 19.6(17.0) 15.5(14.6) 2.5(1.9)	じゃがいも、米、◎焼きそばめん、片栗粉、◎ごま油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、卵、◎干しえび、◎牛乳	クリームコーン缶、◎キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、ピーマン、たけのこ、あさつき、◎ピーマン、干しいたけ、パセリ、しょうが、◎あおのり	中華スープ、◎ウスターソース、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、酒、中華だし、菜、食塩、こしょう	牛乳100、ポロ	牛乳130、おやつ・焼きそば(飯海老)	
19金	御飯、みそ汁(大根)、まぐろとしめじの炒め物、さつま芋の甘煮	570.2(482.3) 27.8(22.4) 16.5(15.3) 2.0(1.6)	米、さつま芋、◎パン粉、◎片栗粉、油、小麦粉、砂糖、◎油	○牛乳、◎牛乳、◎鶏肉(もも皮なし)、まぐろ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	だいこん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、◎食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、フランクフルト	
22月	たけのこ御飯、けんちん汁(豚肉)、ほうれん草の納豆あえ	543.3(445.8) 23.3(19.0) 15.6(13.7) 2.2(1.7)	米、◎食パン、さといも、◎マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏きり納豆、◎ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、油揚げ	◎きゅうり、ほうれんそう、だいこん、たけのこ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ツナサンド	
23火	チキンパン・ガー、大豆のスープ、フライドポテト、ミニトマト	589.1(533.9) 25.9(22.5) 16.3(21.5) 3.2(2.3)	パン・パン、○米、◎小麦粉、◎砂糖、油、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、◎無塩バター、◎卵、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、トマト、たまねぎ、コーン缶、いんげん、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、わかめおにぎり	
24水	御飯、みそ汁(わかめ・玉ねぎ)、豆腐と青菜のチャンプルー、かぼちゃの煮物	604.7(528.3) 24.2(20.8) 18.0(16.5) 3.4(2.6)	○ゆであどん、米、◎片栗粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、◎ねぎ、◎干しいたけ、カットわかめ	○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、◎しよゆ、しょうゆ、酒、◎みりん、みりん、食塩、◎食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
25木	御飯、牛乳130、五目汁(豆腐・青菜)、野菜ランチかつ、せん野菜(キャベツ)、きゅうりの土佐和え	569.2(465.4) 18.2(16.0) 18.5(16.7) 2.2(1.7)	米、○小麦粉、さといも、パン粉、油、小麦粉、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳、◎あずき(ゆで)	きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ポロ	お茶・麦茶、まんじゅう	お花見会
26金	御飯、みそ汁(即干し・玉ねぎ)、さわらどごぼうの煮つけ、もやしの彩りあえ	557.8(475.4) 22.0(18.4) 19.2(16.2) 2.0(1.6)	米、◎小麦粉、◎マヨネーズ、油、三温糖、砂糖、ごま、◎ごま油	○牛乳、◎牛乳、さくら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎豚肉(ばら)、油揚げ、◎干しえび、◎かつお	ごぼう、◎キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、◎にら、にら、切り干しだいこん、◎ねぎ、しょうが、◎焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、◎ケチャップ、酒	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、お好み焼き・ニラ入り	予備日
30火	ツナ・ジャムサンド、豆腐スープ(わかめ)、ナゲット、ミニトマト	623.0(539.4) 27.4(23.1) 24.5(22.1) 2.9(2.2)	食パン、○米、マヨネーズ、油	○牛乳、細ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	ミニトマト、キャベツ、ねぎ、いちごジャム、◎塩こんど、◎焼きのり、カットわかめ	中華スープ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	

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。

