

2013年05月

# 献立表

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				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 水	御飯、マーボー豆腐(キッズ)、中華スープ(春雨)、ほうれん草ともやしナムル	563.3(499.3) 23.4(20.3) 19.1(17.3) 2.7(2.1)	米、○ゆでうどん、はるさめ、○ごま油、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	ほうれんそう、もやし、○キャベツ、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、○にんじん、しょうが、カットわかめ、○あおのり	中華スープ、しょうゆ、食塩、○しょうゆ(うすくち)	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、焼きうどん(しょうゆ)	
02 木	中華風たまご、なめこ味噌汁、こいのぼりハンバーグ、ポインツロココリー、ミニトマト	597.3(495.3) 22.9(19.3) 21.6(18.9) 4.1(3.0)	米、もち米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、○卵、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、卵、○牛乳	ミニトマト、ブロッコリー、なめこ、板こんにやく、にんじん、ねぎ、グリーンピース(水煮缶詰)、干しいたけ、こんぶ(乾、田)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ボール	牛乳130、ロールケーキ	
07 火	パン・クロワッサン、鶏のから揚げ、ごま風味、わかめスープ(コーン)、ひじきとキャベツのサラダ	574.4(478.2) 23.1(19.5) 30.5(25.2) 2.7(2.0)	クロワッサン、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま、○油、小麦粉、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ベーコン、卵、○干しえび、○牛乳	キャベツ、コーン缶、○ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、ひじき、しょうが	中華スープ、○オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
08 水	御飯、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、さばの黄金焼き、たけのこと根菜の煮物	614.6(497.3) 21.4(18.3) 22.1(19.3) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さば、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○牛乳	たけのこ、ごぼう、○いちご、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ケーキ	お誕生会
09 木	御飯、豆腐みそ汁、豚の焼き肉、粉ふき芋	575.6(507.9) 21.0(18.6) 18.3(16.7) 3.5(2.7)	米、じゃがいも、○わらび餅粉、○砂糖、油、○黒砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○牛乳	たまねぎ、わかめ(乾)、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	煮干だし汁、○食塩、食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、黒糖わらび餅	
10 金	御飯、かき玉汁(チンゲン菜)、メルーサーの香り揚げ、ひじきと大豆の炒り煮	571.0(446.6) 25.3(20.0) 19.3(16.2) 2.2(1.6)	米、○小麦粉、小麦粉、油、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○ごま油	○牛乳、○牛乳、メルーサー、卵、ちくわ、○卵、○豚肉(ばら)、油揚げ、○干しえび、○かつお節	○キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、○にら、○ねぎ、さやえんどう、ひじき、あおのり、○あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、食塩、酒	牛乳100、ボール	牛乳130、お好み焼き・ニラ入り	
11 土	とん汁・手作り、あんパン、ウインナーパン、お茶・麦茶	132.2(92.6) 5.6(4.5) 7.8(6.5) 2.0(1.4)	じゃがいも	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁			お楽しみ会 パンは市販の です
13 月	三色どんぶり、豆腐すまし汁(わかめ)、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの甘酢あえ	614.3(495.6) 26.5(21.3) 20.6(17.1) 3.0(2.3)	米、○フランスパン、○ピーナツバター、砂糖、油、小麦粉、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、卵、鶏ひき肉、でんぶ	キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ピーナツバターサンド	
14 火	パン・食パン、コンスープ(わかめ)、レバーの南蛮漬け、里芋のサラダ、ミニトマト	562.4(440.6) 20.7(16.8) 19.5(16.3) 2.8(2.1)	食パン、さといも、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、○油、○ごま、ごま	○牛乳、○牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、コーン缶、ミニトマト、ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、○しょうゆ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、お焼ごはん	
15 水	御飯、みそ汁(切干・たまねぎ)、ぶりの照り焼き、れんごのきんぴら	572.6(485.7) 22.4(18.7) 18.9(16.0) 3.6(2.7)	○ゆでうどん、米、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、○油揚げ、油揚げ	れんごん、たまねぎ、○ねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、○干しいたけ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、うどん(おやつ)	
16 木	鮭寿司、鶏肉の照焼、シューマイ(冷凍)、チーズ(キャンディ)、ポイルブロッコリー、ミニトマト	530.1(438.0) 24.3(20.3) 19.9(17.7) 2.0(1.5)	米、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、さげ(塩)、卵、チーズ、○牛乳	ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ボール	牛乳130、ワッフル	春の遠足
17 金	わかめスープ(コーン)、カレーライス・手作り、コールスローサラダ	574.4(569.4) 17.6(16.4) 15.7(20.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、○砂糖、油、はちみつ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○無塩バター、バター、ハム、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ、干しぶどう、にんにく、しょうが	中華スープ、酢、食塩、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、蒸しパン	予備日
20 月	枝豆とじゃこの御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、かぼちゃのそぼろあんかけ	563.9(521.7) 23.0(20.5) 15.9(16.6) 2.9(2.2)	米、○食パン、○強力粉、○ごま、○砂糖、○油、○砂糖、○小麦粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	かぼちゃ、えだまめ(冷凍)、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、○食塩、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、きなこスティックパン	
21 火	卵・ジャムサンド、コンスープ(たまねぎ)、ダンドリチキン、ミニトマト	611.2(531.2) 28.1(23.6) 18.2(17.6) 3.2(2.4)	食パン、○米、マヨネーズ、○ごま	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、○しらす干し、バター、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ミニトマト、キャベツ、コーン缶、いちごジャム、○焼きのり、にんにく	食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、じゃこおにぎり	
22 水	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、さわらとごぼうの煮つけ、ピーンと野菜のソテー	575.7(487.9) 21.6(18.1) 17.1(14.7) 3.0(2.3)	米、○焼きそばめん、ピーン、○ごま油、三温糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)	○キャベツ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、○ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつ焼きそば	
23 木	御飯、鮭のすまし汁(小松菜)、真珠煮し、春雨と炒り卵のサラダ	562.3(465.1) 20.4(18.7) 14.0(19.8) 2.4(1.8)	米、○コーンフレーク、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、焼き(凍ふ)、パン粉、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○無塩バター、ハム、木綿豆腐、○卵、牛乳、○牛乳	こまつな、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、コーンフレーク	
24 金	御飯、鶏ささ身の吸い物、えびと野菜のかき揚げ、キャベツの香り揚げ	594.6(499.4) 21.6(18.1) 18.9(17.0) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、さつまいも、油、片栗粉、○油、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、えび(むき身)、鶏ささ身、○卵、○チーズ、卵	キャベツ、たまねぎ、○コーン缶、葉ねぎ、ピーマン、にんじん、レモン果汁	かつおだし汁、酒、食塩、しょうゆ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ホットケーキ・チーズ	
27 月	チキンとごぼうのバターライス、トマトスープ(じゃが芋)、キャベツのツナマヨネーズあえ	549.8(450.4) 18.3(16.5) 17.9(16.3) 2.1(1.6)	米、○フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、○卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、黄ピーマン、にんじん、グリーンピース、ねぎ、パセリ、にんにく	ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、フレンチトースト(フランスパン)	
28 火	パン・ロールパン、コンスープ(たまねぎ)、コロッケ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	599.8(507.4) 19.5(17.2) 18.5(17.7) 2.7(2.0)	じゃがいも、ロールパン、○米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、バター、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ミニトマト、コーン缶、にんじん、○塩こんぶ、○焼きのり	ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ビスケット	牛乳130、昆布おにぎり	
29 水	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、さわらの照り焼き、チンゲン菜のさつと煮	543.2(485.3) 23.8(20.6) 16.5(15.4) 2.8(2.2)	米、○強力粉、○ごま、○砂糖、油、○小麦粉	○牛乳、さわら、さつたま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、プリン、せんべい	
30 木	御飯、たまごスープ(キャベツ)、チキンのチーズ焼き、コールスローサラダ	570.7(466.5) 24.7(20.6) 24.1(20.7) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、油、○アーモンド(乾)、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、卵、チーズ、○卵、○バター、ハム、○牛乳	キャベツ、きゅうり、りんご、トマト、にんじん、さやえんどう、干しぶどう	酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ボール	牛乳130、マドレーズ	
31 金	御飯、みそ汁(切干・玉ねぎ)、魚とじゃが芋の煮物、小松菜のお浸し	575.4(507.8) 18.1(16.6) 12.3(12.5) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、○強力粉、○片栗粉、○砂糖、○ごま、○黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま、○小麦	○牛乳、メルーサー、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、○牛乳	こまつな、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○食塩	牛乳100、甘辛せんべい	お茶・麦茶、牛乳もち、ごませんべい	

ご飯は、毎日麦ご飯です。  
給食には、牛乳又は麦茶がでます。  
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。

