

献立表

2013年6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			
03月	鶏肉の照り焼き丼、蕨のすまし汁(みつば)、きゅうりとコーンのサラダ	571.9(447.2) 19.5(16.0) 19.8(16.5) 2.6(1.9)	米、ロールパン、○グラニュー糖、○油、油、フレンチドレッシング(分離型)、焼き、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、きゅうり、コーン缶、みつば、さやえんどう、えのきたけ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、揚げばん	
04火	御飯、みそ汁(大根・あげ)、凍り豆腐のはさま煮、もやし・彩り和え	556.6(492.2) 21.5(18.9) 15.9(16.0) 3.0(2.3)	米、○コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、揚げ、◎牛乳	○ブルーイン、だいこん、いんげん、もやし、にんじん、にら、コーン(冷凍)、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、みりん、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、コーンフレーク、ブルーイン	給食試食会ひよこ・さくら・ゆり
05水	パン・クワッサン、豆乳スープ、さわらのアーモンド揚げ、キャベツサラダ	586.2(515.4) 20.5(18.3) 27.4(23.0) 1.6(1.4)	クワッサン、○米、アーモンド(乾)、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉	豆乳、さわら、卵(白)、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、りんご、干しぶどう、マッシュルーム、○塩こんぶ、○焼きのり	酒、コンソメ、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	お茶・麦茶、昆布おにぎり	給食試食会もも・ぼら・ひまわり
06木	御飯、みそ汁(かぶ)、シウマイ(野菜)、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	588.1(479.0) 19.3(16.8) 11.8(12.1) 2.0(1.6)	米、○白玉粉、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、砂糖、○片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぶ、ごまつな、きゅうり、みかん缶、コーン缶、ねぎ、かぶ・葉、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、○しょうゆ、酒	牛乳100、ボーロ	牛乳130、みたらし団子	
07金	御飯、五目みそ汁(じゃがいも、かじきの煮つけ、おからサラダ)	573.1(495.0) 23.9(19.8) 23.2(19.1) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、◎小麦粉、○ホットケーキ粉、◎砂糖、マヨネーズ、○油、三温糖、○小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、○ウインナー、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、ハム、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しんじょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、ミニアメリカンドッグ	
10月	キッズピザ、豆腐スープ(ねぎ)、フルーツポンチ	587.4(476.7) 23.9(19.4) 16.2(14.0) 2.0(1.6)	米、○フランスパン、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、○卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶	バナナ、もやし、ほうれんそう、パイン缶、キウイフルーツ、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、フレンチトースト(フランスパン)	
11火	パン・ロールパン、きのこスープ、豆腐の肉あんかけ、ミニトマト・ブロッコリーのごま和え	561.7(476.4) 24.9(20.3) 21.3(18.6) 3.6(2.7)	ロールパン、○米、すりごま、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン、○あさり佃煮	ミニトマト、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、さやえんどう、たけのこ(ゆで)、しめじ、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、時雨おにぎり	
12水	御飯、みそ汁(さつま芋・長葱)、鮭の西京焼き、ひじきと大豆の炒り煮	596.3(522.4) 25.0(21.4) 17.8(16.3) 2.5(2.0)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、ちくわ、揚げ、◎牛乳	ねぎ、にんじん、○いちご、さやえんどう、ひじき	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、ケーキ	お誕生会
13木	御飯、みそ汁(わかめ・もやし)、ハンバーグ・煮込み、せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)	546.0(449.2) 19.7(17.1) 16.9(15.6) 2.3(1.7)	米、○マカロニ、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、卵、牛乳、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、○食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、マカロニきな粉	
14金	御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、いわしのかば焼き、切干し大根のサラダ	599.3(496.4) 22.1(18.4) 18.0(16.4) 2.7(2.0)	米、○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、いわし、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、黒糖煮レパン	
17月	中華炊き込みおこわ、中華スープ(しいたけ)、春雨と炒り卵のサラダ	534.3(439.6) 20.9(17.3) 15.8(13.8) 3.3(2.5)	もち米、○フランスパン、米、砂糖、はるさめ、○マヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、焼き豚、ハム、○粉チーズ、バター	えのきたけ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、中華だし、菜、○パセリ粉	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、チーズラスク	
18火	パン・食パン、ころもスープ、まぐろカツ、せん野菜(キャベツ)、ミニトマト	561.3(506.8) 24.7(21.3) 17.2(16.0) 2.6(1.9)	食パン、じゃがいも、◎小麦粉、○米、○もち米、パン粉、◎砂糖、油、小麦粉、○三温糖、○油、フレンチドレッシング(分離型)	○牛乳、まぐろ、卵、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、○ひじき	みりん、しょうゆ、○みりん、コンソメ、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、五平餅(ひじき御飯)	
19水	ハヤシライス、おくらスープ、きゅうりとコーンのサラダ	557.0(466.9) 17.6(15.6) 17.0(15.7) 2.6(1.9)	米、○スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○オリーブ油、油	○牛乳、豚肉(肩)、○ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、コーン缶、にんじん、マッシュルーム、○ホールトマト缶詰、○グリーンピース、○パセリ	ハヤシライス、○ケチャップ、ケチャップ、ウスターソース、○ワイン(白)、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、お子様スパゲティ	
20木	御飯、みそ汁(もやし)、肉団子と新じゃがのおまから煮、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)	563.5(461.4) 19.3(16.8) 17.7(16.2) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、砂糖、油、パン粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○クリームチーズ、かにかまぼこ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、○パイン缶、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、パイナップルクラッカー	
21金	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、さわらの塩焼き、野菜炒め	568.3(437.7) 22.7(18.2) 22.4(18.4) 2.0(1.5)	米、○ホットケーキ粉、○油、油、○砂糖、○ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、○木綿豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	キャベツ、なめこ、スナップえんどう、グリーンアスパラガス	煮干だし汁、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ドーナツ・ごま	
24月	エビピザ、野菜スープ(かぼちゃ)、マカロニサラダ	525.2(433.2) 15.9(13.9) 16.9(14.6) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、◎牛乳、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、ベーコン、えび(むき身)、卵	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、○パセリ	○ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、簡単ピザ	
25火	ツナ・ジャムサンド、わかめスープ(キャベツ)、ウインナー、ミニトマト	533.5(487.4) 19.7(17.8) 17.9(16.5) 2.8(2.0)	食パン、○米、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、○砂糖、○ごま、ごま	○牛乳、ツナ油漬缶、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、生わかめ、にんじん、いちごジャム	中華スープ、○みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
26水	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、寒製豆腐(ひじき)、ほうれん草の磯あえ	596.5(522.6) 22.1(19.4) 11.0(11.6) 2.5(2.0)	○生中華めん、米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、ねぎ、○コーン缶、にんじん、○ねぎ、○生わかめ、いんげん、ひじき、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、コーンラーメン	
27木	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、鶏のから揚げ・ごま風味、キャベツの中華風サラダ、トマト	570.3(466.2) 23.2(19.5) 14.5(14.0) 2.4(1.8)	米、○上新粉、油、ごま、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、卵、◎牛乳	トマト、○バナナ、キャベツ、だいこん、きゅうり、生わかめ、○干しぶどう、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、○食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、バナナブレッド	
28金	御飯、そうめん汁(ほうれん草)、鮭の塩焼き、じゃが芋と鶏肉の煮物	564.2(478.1) 26.5(21.5) 15.3(14.4) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、干しそうめん、○マヨネーズ、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、○豆乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、○卵、かにかまぼこ、油揚げ、○かつお節	○キャベツ、ほうれんそう、にんじん、○にら、さやえんどう、ねぎ、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、○ケチャップ、みりん、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、豆乳お好み焼き	

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。

